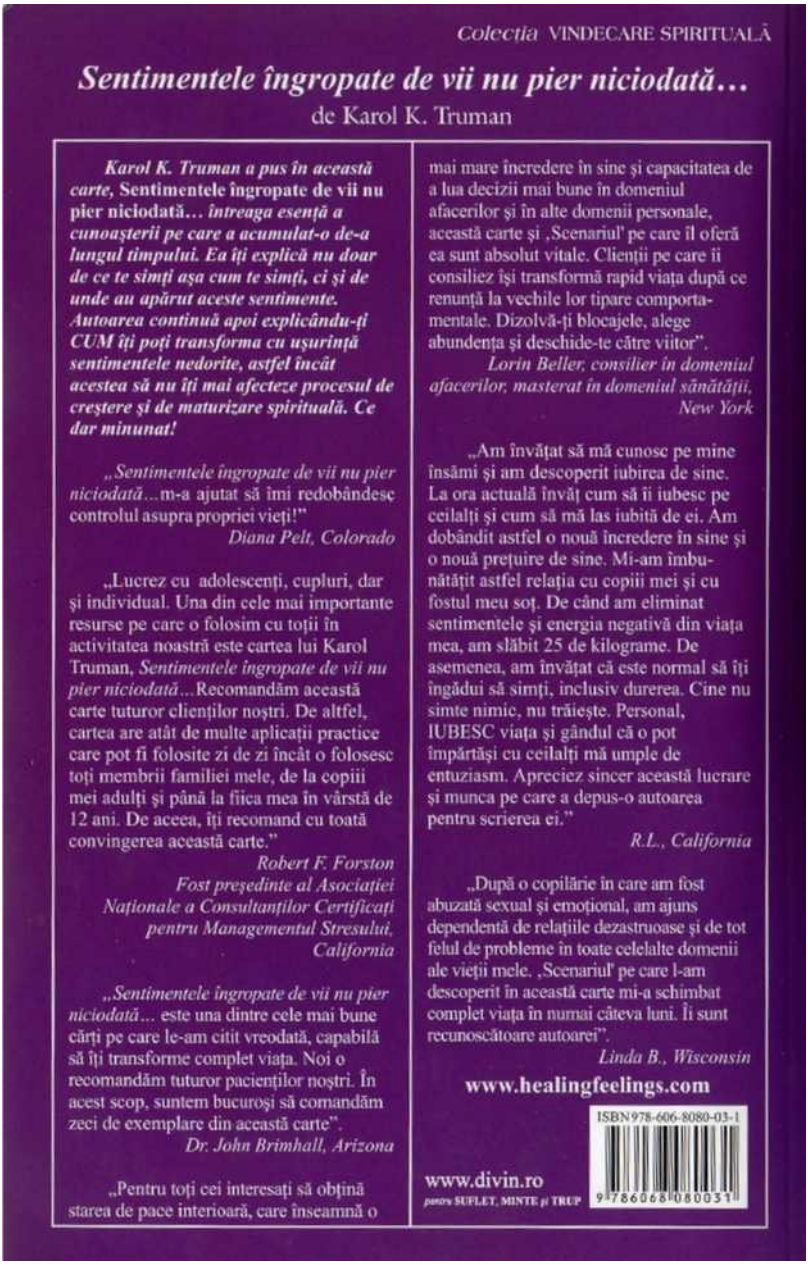
Sentimentele

îngropate de vii nu pier niciodată...

Karol K. Truman

ADEVĂR DIVIN



Colecția VINDECARE SPIRITUALĂ

Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată…

de Karol K. Truman

Karol K. Truman a pus în această carte,* Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată*… întreaga esență a cunoașterii pe care a acumulat-o de-a lungul timpului. Ea îți explică nu doar de ce te simți așa cum te simți, ci și de unde au apărut aceste sentimente. Autoarea continuă apoi explicându-ți CUM îți poți transforma cu ușurință sentimentele nedorite, astfel încât acestea să nu îți mai afecteze procesul de creștere și de maturizare spirituală. Ce dar minunat!

„Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată… m-a ajutat să îmi redobândesc controlul asupra propriei vieți!"

Diana Pelt, Colorado

„Lucrez cu adolescenți, cupluri, dar și individual. Una din cele mai importante resurse pe care o folosim cu toții în activitatea noastră este cartea lui Karol Truman, *Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată…* Recomandăm această carte tuturor clienților noștri. De altfel, cartea are atât de multe aplicații practice care pot fi folosite zi de zi încât o folosesc toți membrii familiei mele, de la copiii mei adulți și până la fiica mea în vârstă de 12 ani. De aceea, îți recomand cu toată convingerea această carte."

Robert F. Forston
Fost președinte al Asociației Naționale a Consultanților Certificați pentru Managementul Stresului, California

„Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată… este una dintre cele mai bune cărți pe care le-am citit vreodată, capabilă să îți transforme complet viața. Noi o recomandăm tuturor pacienților noștri. În acest scop, suntem bucuroși să comandăm zeci de exemplare din această carte".

Dr. John Brimhall, Arizona

„Pentru toți cei interesați să obțină starea de pace interioară, care înseamnă o mai mare încredere în sine și capacitatea de a lua decizii mai bune în domeniul afacerilor și în alte domenii personale, această carte și ‚Scenariul' pe care îl oferă ea sunt absolut vitale. Clienții pe care îi consiliez își transformă rapid viața după ce renunță la vechile lor tipare comportamentale. Dizolvă-ți blocajele, alege abundența și deschide-te către viitor".

Lorin Beller, consilier în domeniul afacerilor, masterat în domeniul sănătății, New York

„Am învățat să mă cunosc pe mine însămi și am descoperit iubirea de sine. La ora actuală învăț cum să îi iubesc pe ceilalți și cum să mă las iubită de ei. Am dobândit astfel o nouă încredere în sine și o nouă prețuire de sine. Mi-am îmbunătățit astfel relația cu copiii mei și cu fostul meu soț. De când am eliminat sentimentele și energia negativă din viața mea, am slăbit 25 de kilograme. De asemenea, am învățat că este normal să îți îngădui să simți, inclusiv durerea. Cine nu simte nimic, nu trăiește. Personal, IUBESC viața și gândul că o pot împărtăși cu ceilalți mă umple de entuziasm. Apreciez sincer această lucrare și munca pe care a depus-o autoarea pentru scrierea ei."

R.L., California

„După o copilărie în care am fost abuzată sexual și emoțional, am ajuns dependentă de relațiile dezastruoase și de tot felul de probleme în toate celelalte domenii ale vieții mele. ‚Scenariul' pe care l-am descoperit în această carte mi-a schimbat complet viața în numai câteva luni. Îi sunt recunoscătoare autoarei".

Linda B., Wisconsin

www.healingfeelings.com

ISBN 978-606-8080-03-1
9 786068 080031

www.divin.ro
pentru SUFLET, MINTE și TRUP

„Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată…"

Karol K. Truman

Traducerea din limba engleză: Cristian HANU

Braşov, 2009
Editura ADEVĂR DIVIN
Braşov

2007
Originally published as „Feelings Buried Alive Never Die…”, by Karol K. Truman.

Olympus Distributing, LLC., Original English Language Publication by Olympus Distributing, LLC.
Published by arrangement with Olympus Distributing, LLC.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României TRUMAN, KAROL K.
Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată / Karol K. Truman; trad.: Cristian Hanu.
— Braşov: Adevăr Divin, 2009 ISBN 978 – 606 – 8080 – 03 – 1
I. Hanu, Cristian (trad.)
159.9
Editor. Cătălin PARFENE *Copertă*: Cătălin DAVID *Corectură*: Elena MÂLNAI
Tipar: S.C. Gridsolo Print Company S.R.L.
Tel /*Fax*: 0268.313.355 www.gsprint.ro

Dedicaţie

Această carte este dedicată tuturor celor care caută pacea interioară şi darul bucuriei de a trăi, care le aparţin de drept, prin însuşi faptul că

există.

Mulţumiri

Dragului meu tată, plecat dintre noi… pentru natura lui Blândă şi pentru iubirea şi acceptarea necondiţionate pe care ini le-a arătat întotdeauna.

Bunei mele mame, pentru curajul pe care mi l-a transmis, de a căuta întotdeauna răspunsuri şi acea încredere în sine care m-a ajutat să merg mai departe.

Iubitului meu soţ, Delmont, pentru rolul pe care l-a jucat în procesul de echilibrare a multora dintre sentimentele inele… pentru iubirea şi sprijinul lui, şi pentru răbdarea de care a dat dovadă cu mine.

Minunaţilor noştri copii, Dan, Rhonda, Gina şi Boyd; nurorilor noastre, Wendee şi Sandy; şi ginerilor noştri, Scott şi Thomas, pentru frumuseţea lor sufletească şi pentru atenţia pe care mi-au acordat-o de-a lungul anilor în care am căutat aceste adevăruri şi în care am descoperit aceste răspunsuri.

Faţă de Carolyn Lybbert îmi exprim recunoştinţa eternă pentru faptul că a împărţit cu mine „scenariul” original într-un moment atât de crucial al vieţii mele şi pentru faptul că a fost alături de mine încă de la început, dar mai ales în perioada în care mi-am prelucrat, mi-am rezolvat şi mi-am vindecat atâtea emoţii.

Prietenei mele, Margot Bingham, pentru faptul că mi-a prezentat-o pe Carolyn şi pentru contribuţia ei decisivă în timpul procesului prin care am învăţat atâtea lucruri despre sentimente, gânduri şi emoţii, şi mai ales despre felul în care

acestea ne influenţează viaţa.

Lui Joyce Davis, pentru că mi-a permis să îi folosesc calculatorul şi să stau acasă la ea în perioada în care am scris manuscrisul original, pentru eforturile ei neobosite şi pentru nenumăratele ore petrecute pentru a edita şi pentru a corecta această carte. Pentru ospitalitatea ei, pentru faptul că mi-a dat de mâncare şi pentru numeroasele sarcini epuizante pe care şi le-a asumat în timpul lucrului la acest proiect. Fără ea, această carte nu ar exista. Pentru toate acestea, nu îi pot mulţumi îndeajuns!

Lui Don Davis, soţul lui Joyce, pentru că a acceptat să îşi împartă casa şi calculatorul cu mine, precum şi pentru nenumăratele ore pe care şi le-a sacrificat împreună cu soţia lui în vederea editării acestei cărţi (de asemenea, familiei lui Joyce).

Lui Marlene Yardley, pentru iubirea, sprijinul, încurajările şi prietenia ei. Pentru încrederea ei în mine şi în importanţa răspândirii acestor informaţii. Pentru timpul pe care mi l-a acordat şi pentru ajutorul ei nepreţuit, care a permis apariţia acestei cărţi.

Multor altor oameni pe care nu îi voi numi şi care au răspuns apelului meu, ajutându-mă de-a lungul diferitelor etape ale scrierii acestei cărţi… Tuturor, le transmit recunoştinţa mea cea mai profundă.

Lui Nancy Peterson, pentru răbdarea de care a dat dovadă şi pentru eforturile ei neostoite în vederea realizării unei coperte inspirate.

Nenumăraţilor medici şi terapeuţi care

preţuiesc valoarea acestor informaţii şi care au permis distribuirea acestei cărţi prin birourile lor. Vă mulţumesc tuturor pentru că aţi recomandat această lucrare colegilor, pacienţilor şi clienţilor voştri.

Nenumăraţilor oameni care au testat timp de mai mulţi ani principiile descrise în această carte, confirmând astfel eficienţa instrumentelor prezentate în ea şi capacitatea lor de a schimba viaţa omului. Am învăţat atât de multe lucruri de la voi! Vă sunt recunoscătoare pentru email-urile, telefoanele şi scrisorile voastre.

Mai presus de orice, îi mulţumesc lui Dumnezeu Tatăl, care mi-a permis să experimentez în această viaţă „durerea” necesară pentru a căuta soluţiile în interiorul meu, desăvârşindu-mi astfel călătoria vieţii. Această călătorie m-a învăţat şi continuă să mă înveţe valoarea înţelegerii profunde şi a iubirii necondiţionate, furnizându-mi o bucurie şi o fericire pe care nu le-aş fi putut experimenta altfel. Mă închin în faţa iubirii Lui faţă de mine şi faţă de voi, şi îi voi slăvi numele de-a pururi!

Cuprins

Introducere
Capitolul 1: Limbajul sentimentelor
Capitolul 2: Vibraţiile energetice
Capitolul 3: Unde încep sentimentele
Capitolul 4: Cum ne influenţează viaţa sentimentele noastre
Capitolul 5: Importanţa focalizării mentale
Capitolul 6: Eliminarea iluziilor.
Capitolul 7: De unde începem

Capitolul 8: Principalele sentimente
Capitolul 9: Pur şi simplu „este”.
Capitolul 10: Educaţia din primii ani de viaţă
Capitolul 11: Acceptă-ţi sentimentele într-un mod responsabil
Capitolul 12: Cum te înţelegi cu ceilalţi
Capitolul 13: Când sentimentele rămân nerezolvate
Capitolul 14: Eliberează-te de stres
Capitolul 15: Eliminarea factorilor de stres
Capitolul 16: Bucură-te de momentul prezent
Capitolul 17: Lista sentimentelor
Capitolul 18: Sentimente care ne predispun la boli… Capitolul 19: Profeţiile care se îndeplinesc singure…
Capitolul 20: O existenţă mai armonioasă
Capitolul 21: Eliberarea sufletului
Rugăciunea Sfântului Francisc din Assissi
Despre autoare

Introducere

Oriunde aş privi, văd oameni din toate categoriile sociale care experimentează conflicte şi greutăţi aparent insurmontabile. Mulţi dintre ei încearcă să scape de durerea generată de aceste provocări, căutând alinare. Unii o găsesc şi reuşesc să îşi reducă durerea prin cunoştinţele şi înţelegerea pe care le acumulează şi care îi ajută să îşi ducă la bun sfârşit călătoria vieţii.

Am avut eu însămi partea mea de provocări. În anul 1984 am primit însă un dar minunat, un „instrument” magic care m-a ajutat instantaneu să

îmi schimb viaţa într-o manieră cât se poate de pozitivă. Toţi membrii familiei mele, prietenii şi clienţii mei care au aplicat acest „instrument” au reuşit să îşi schimbe semnificativ viaţa.

Nu intenţionez să îţi spun că acest „instrument” îţi va rezolva absolut toate problemele sau că nu va mai trebui să înveţi şi alte lucruri după ce vei afla cum poţi folosi acest „instrument”. Călătoria merge mai departe, iar cunoaşterea este nemărginită. Pot să-ţi confirm însă un lucru: prin folosirea acestui „instrument”, eu am reuşit să scap de circa 90% din negativitatea şi din programele eronate care mi-au afectat viaţa. Am ajuns să mă bucur astfel de o mare seninătate, de iubire, de mulţumire, de pace şi de bucurie. De aceea, doresc să împărtăşesc cu tine această cunoaştere. Acest „instrument” are potenţialul de a ţi se revela, DACĂ… eşti pregătit să îţi accepţi în mod responsabil sentimentele, gândurile şi convingerile.

Speranţa mea sinceră este că vei avea dorinţa sinceră şi motivaţia de a integra acest „instrument” în viaţa ta, ajungând astfel să înţelegi mai bine cine eşti.

Îţi doresc să ai parte de o călătorie a vieţii la fel de minunată şi de satisfăcătoare ca a mea. Îţi doresc să te eliberezi de sentimentele, gândurile şi convingerile negative care te-au făcut să experimentezi atâta durere.

Limbajul sentimentelor

Dintre toate limbajele lumii, cel în care omul învaţă cel mai greu să comunice este limbajul sentimentelor. Una din marile provocări ale

statutului de fiinţă umană este comunicarea eficientă cu oamenii care au emoţii intense. Dar poate cea mai semnificativă provocare cu care ne confruntăm cu toţii este aceea de a comunica în mod coerent cu noi înşine.

Nu ai simţit niciodată că în interiorul tău există o bombă cu ceas, gata să explodeze în orice clipă, dar fără să fii capabil să identifici sursa acestei senzaţii? Nu ai trăit niciodată zile în care totul ţi se părea uşor, urmate de alte zile, în care chiar şi cea mai banală sarcină ţi se părea un munte uriaş, imposibil de urcat?

Nu ai experimentat niciodată sentimentul că nu eşti o singură fiinţă, ci doi (sau mai mulţi) indivizi separaţi şi complet diferiţi de tine? Nu te-ai întrebat atunci care este eul tău REAL şi unde a dispărut acesta?

Nu ai trăit niciodată perioade în care, din motive inexplicabile, te-ai simţit agitat şi morocănos, spunând cuvinte şi manifestând un comportament care nu te-au făcut deloc să te simţi mândru de tine?

Nu ai trăit niciodată senzaţia că în tine există doi (sau mai mulţi) duşmani care se luptă constant, ca şi cum în tine s-ar da o adevărată bătălie? Nu ţi s-a întâmplat să treci prin perioade de insomnie nopţi la rând, fără niciun motiv aparent?

Nu ai simţit niciodată că nu te înţelege nimeni, sau chiar mai rău, că nu te mai înţelegi tu însuţi? Care sunt cauzele acestor momente de agitaţie, ale acestor emoţii deranjante şi ale acestor conflicte interne?

Dacă te-ai recunoscut în exemplele de mai sus sau dacă ai trăit frustrări similare, este posibil să fi suferit din cauza unor sentimente nerezolvate, reprimate şi suprimate, pe care le-ai îngropat adânc în subconştientului tău, crezând că ai scăpat pentru totdeauna de ele. Ce nu ai ştiut probabil niciodată este faptul că dacă nu sunt rezolvate pe loc, emoţiile negative nu dispar, ci sunt îngropate de vii în câmpul (corpul) tău energetic, influenţându-ţi apoi întreaga viaţă. Altfel spus, SENTIMENTELE NEREZOLVATE ŞI ÎNGROPATE DE VII NU PIER NICIODATĂ!

Aceste sentimente îngropate de vii sunt cât se poate de reale. Ele sunt energii independente, care trăiesc şi te afectează în permanenţă. Ele au o personalitate a lor şi mai devreme sau mai târziu ajung să se manifeste din nou în viaţa ta, vrei sau nu vrei!

Atunci când te aştepţi mai puţin, aceste sentimente negative tind să îşi realizeze potenţialul, într-un domeniu al vieţii la care nu te-ai fi gândit niciodată. Ele tind să devină din nou manifeste, luându-te de cele mai multe ori prin surprindere. După ce fermentează o perioadă indefinită în subconştientul tău, ele scot subit capul la suprafaţă, luându-te prin surprindere şi afectându-ţi bunăstarea fizică. Cum? De pildă, printr-o boală, sau printr-o ceartă care poate duce la destrămarea relaţiei tale. La fel de bine, ele te pot afecta în plan mental, emoţional sau financiar. Uneori, ele se manifestă simultan în toate aceste domenii ale vieţii!

Nefiind conştienţi de ele, noi nu avem niciun

control asupra acestor sentimente negative, deci nici asupra momentului sau domeniului de viaţă în care acestea decid să devină manifeste. Este important să înţelegem însă că ele ne influenţează deciziile şi alegerile pe care le facem clipă de clipă, inclusiv comportamentul pe care îl manifestăm, indiferent dacă suntem conştienţi sau nu de acest lucru. Sentimentele îngropate de vii şi de care nu suntem conştienţi dau naştere tuturor provocărilor, conflictelor, bolilor, durerilor şi crizelor cu care ne confruntăm în viaţă.

Noi putem experimenta simultan una sau mai multe astfel de stări negative, fie în relaţiile noastre, fie în alte domenii ale vieţii, cum ar fi cel mental, cel emoţional sau cel financiar. Cu alte cuvinte, BOALA în orice formă a ei reprezintă consecinţa naturală a sentimentelor negative nerezolvate de care am uitat, pe care le-am ignorat sau pe care le-am îngropat de vii.

Iată ce spune în această direcţie revista *Prevention Magazine*:

Se estimează că 90% din toate problemele fizice au rădăcini psihologice. La prima vedere, poate părea o exagerare, dar în realitate procentul ar putea fi şi mai mare. Există din ce în ce mai multe dovezi care indică faptul că practic toate bolile care afectează organismul, de la acnee la artrită, de la dureri de cap la boli cardiace şi de la ulceraţii la cancer – toate pot fi influenţate în bine sau în rău de emoţiile noastre. (Citat din articolul intitulat *„Ghidul complet al emoţiilor şi al sănătăţii tale*, pag. 563, semnat de Emrika Padus şi de editorii revistei *Prevention*)

Subiectul a fost studiat prin nenumărate proiecte de cercetare şi studii comportamentale, a fost prezentat în emisiuni şi programe TV, precum şi în numeroase cărţi. În ultimii ani, accentul pus pe acest subiect a devenit din ce în ce mai mare.

Toţi oamenii din lume încearcă să găsească răspunsuri care să le explice de ce trec prin tot felul de probleme şi de experienţe negative. În căutarea acestor răspunsuri, ei apelează la semenii lor, la specialişti, la sistemul educativ, la autorităţile religioase, la cărţi sau la seminariile pe tema autoperfecţionării. De fapt, ce caută toţi aceşti oameni? Care este numitorul comun al căutărilor lor? Experienţele mele din domeniul consilierii m-au învăţat că toţi oamenii au o dorinţă arzătoare de a obţine starea de pace interioară şi capacitatea de a iubi şi de a fi iubiţi necondiţionat.

După toate aparenţele, există în fiecare dintre noi un aspect – să-l numim Inteligenţa noastră superioară – care doreşte să se elibereze de toţi aceşti ani în care a fost suprimat şi negat. Acest apel către eliberare poate fi auzit în toate colţurile lumii. El doreşte ca durerea, ura, mânia, teama, suferinţele, rănile sufleteşti, bolile, resentimentele, singurătatea, depresia, eşecurile, prejudecăţile, vinovăţia, războaiele şi multe alte astfel de flageluri care afectează întreaga umanitate modernă să înceteze odată pentru totdeauna.

Deceniul anilor ’80 a fost marcat de renaşterea dorinţei oamenilor de a-şi echilibra corpul fizic. Este suficient să ne aducem aminte de

explozia cărţilor şi benzilor audio legate de fitness din anii ’80 pentru a ne da seama cât de mare a fost impactul produs de această nouă conştiinţă globală, de această dorinţă generală a oamenilor de a se bucura de un corp frumos şi de bunăstare fizică. De atunci, acest impuls nu a făcut decât să se amplifice.

În anii ’90 a apărut un impuls nou, care îi determină pe oameni să îşi examineze propriile emoţii, pentru a continua astfel procesul de purificare şi de vindecare inclusiv la nivel emoţional. Pentru prima dată, umanitatea dă semne că doreşte să renunţe la negare şi să îşi asume responsabilitatea pentru sursa problemelor sale, respectiv pentru gândurile şi sentimentele care au stat la baza lor, creând astfel un câmp energetic nou, care permite instaurarea stării de pace interioară după care oamenii tânjesc atât de mult.

Oameni din toate colţurile lumii se întreabă din ce în ce mai frecvent şi încearcă să înţeleagă ce anume îi mână de la spate. Ei doresc să afle cauza suferinţelor lor, a durerilor şi problemelor cu care se confruntă. Doresc de asemenea să afle cum îşi pot alina aceste suferinţe şi cum se pot vindeca. Ceea ce s-a înţeles mai puţin în trecut a fost faptul că toate experienţele din viaţa noastră reprezintă o proiecţie în lumea exterioară a propriilor noastre stări de spirit. Atunci când trăim o stare de pace interioară, de bucurie, de iubire şi de bunăstare, noi proiectăm în mod natural această stare de spirit asupra lumii exterioare, iar ea atrage către noi experienţe de viaţă pozitive.

În schimb, în cazul în care cădem pradă temerilor, îndoielilor, grijilor şi conflictelor interioare, acestea tind să se reflecte imediat în viaţa noastră de zi cu zi, respectiv să devină realitate.

Altfel spus:

Toate stările asupra cărora ne focalizăm atenţia tind să se multiplice în viaţa noastră. Dacă ne concentrăm atenţia asupra problemelor şi nedreptăţilor din trecut, acestea tind să se perpetueze inclusiv în prezent. În schimb, dacă ne concentrăm atenţia asupra binecuvântărilor primite sau asupra iubirii lui Dumnezeu, a familiei şi a semenilor noştri, aceste binecuvântări şi această iubire tind să se amplifice în viaţa noastră. (*Manifestă-ţi lumina interioară*, de Frederick W. Babbel)

Tot mai mulţi oameni încep să accepte astăzi că nu sunt doar un trup fizic. Noi avem cel puţin cinci dimensiuni: una spirituală, una emoţională, una mentală, una fizică şi una socială. Pentru a ne putea simţi echilibraţi, armonioşi şi împliniţi, noi trebuie să acordăm tuturor acestor cinci dimensiuni o atenţie mai mult sau mai puţin egală.

În anii copilăriei, mulţi oameni au fost învăţaţi să îşi blocheze canalele emoţionale ale fiinţei lor. Eu au fost programaţi să îşi nege sentimentele, îngropându-le de vii. Ori de câte ori şi-au simţit sentimentele rănite sau nu le-a convenit ceva, ei au fost învăţaţi „să uite” sau „să ignore” aceste aspecte. Li s-a spus că: „Nu contează”, că „Nu trebuie să te mai gândeşti la asta” şi că „Dacă te vei linişti, va trece de la sine”.

Ei bine, aceste sentimente nu au trecut deloc de la sine! Negarea lor nu le-a făcut să dispară. Ele au fost reprimate, suprimate şi îngropate în subconştient, dar nu au dispărut deloc. Dimpotrivă, au continuat să rămână la fel de active undeva înăuntrul fiinţei lor, generând toate condiţiile nefavorabile şi toate conflictele cu care se confruntă ei la ora actuală.

Aceste sentimente negative nu dispar niciodată de la sine. Simplul fapt că le îngropăm de vii în subconştientul nostru nu înseamnă că ele mor. Ele NU pot fi anihilate decât dacă le rezolvăm. Până atunci, aceste sentimente rămân sursa tuturor conflictelor noastre nerezolvate. Subconştientul nostru nu uită de ele, şi nici nu poate uita. La nivelul celular al fiinţei noastre, ele continuă să fie la fel de active ca şi în clipa în care au apărut. Aceste sentimente ne guvernează tiparele mentale, convingerile şi atitudinile. Ele determină reacţiile noastre emoţionale şi experienţele pe care le trăim. Deşi sunt îngropate în subconştient, fiind ascunse şi negate, ele fac parte integrantă din programarea noastră intracelulară şi subconştientă. Experienţele pe care le trăim astăzi reprezintă efectele acestor sentimente nerezolvate pe care le-am negat, pe care le-am sufocat şi pe care le-am îngropat de vii! Aşa cum spuneam însă, ACESTE SENTIMENTE NU POT MURI DECÂT DACĂ SUNT REZOLVATE ÎN MOD CONŞTIENT!

Scopul cărţii de faţă este de a te învăţa cum să descoperi – poate pentru prima dată în viaţa ta – sentimentul iertării, al păcii, iubirii, bucuriei,

succesului, fericirii şi liniştii pe care le cauţi de atâta vreme.

Principiile pe care le descrie această carte te vor ajuta să 1 i schimbi dramatic viaţa şi să elimini emoţiile, convingerile şi stările mentale negative pe care le-ai cultivat şi pe care le-ai protejat atâta vreme. Existenţa ta de zi cu zi va deveni astfel mult mai satisfăcătoare, mai împlinită şi mai pozitivă decât ai experimentat-o vreodată până acum.

Dacă vei aplica zilnic *instrumentul* şi principiile descrise în această carte, tu îţi vei putea echilibra şi armoniza toate aspectele fiinţei tale: cel fizic, cel mental, cel emoţional, cel spiritual şi cel social. Această armonizare interioară îţi va permite să emani vibraţii care vor atrage către tine experienţe similare, generatoare de armonie şi de pace, inclusiv schimbările pozitive pe care ţi le doreşti în viaţa ta.

În acest fel, viaţa ta poate dobândi o coeziune care i-a lipsit până acum.

Cum poţi realiza toate aceste lucruri?

Deschide ochii ochilor tăi, astfel încât să poţi vedea.

Deschide urechile urechilor tale, astfel încât să poţi auzi.

Deschide inima inimii tale, astfel încât să poţi recunoaşte adevărul şi lumina.

Mai întâi de toate, este imperativ să înveţi să îţi identifici propriile gânduri şi sentimente negative. În caz contrar, cum le-ai putea evita sau rezolva? Cu puţină practică, acest proces devine automat, permiţându-ţi să devii mai vesel, mai

fericit, mai bine dispus şi mai tolerant. „Noi putem risipi cu uşurinţă discordia manifestată în jurul nostru dacă devenim canale ale păcii şi ale iubirii”.(*Manifestă-ţi lumina interioară*, de Frederick W. Babbel)

Cuvintele pe care le rostim şi semnificaţia lor sunt absolut esenţiale pentru comunicarea principiilor descrise în această carte. De aceea, este foarte important să îţi formezi o opinie clară şi corectă a patru concepte utilizate foarte frecvent în această carte (definiţiile lor sunt preluate din *Dicţionarul american al limbii engleze*, *Webster*, *1828*, *şi din Marea enciclopedie Reader’s Digest*):

Sentimentele

1. Capacitatea de a percepe sau de a deveni conştient prin intermediul gândurilor, reacţiilor corporale şi emoţionale, instinctelor, etc.

2. Capacitatea de a produce o anumită condiţie globală, o impresie sau o reacţie.

3. Impresie făcută unei persoane; senzaţie.

4. Ceea ce este marcat de o emoţie sau care indică o emoţie.

Gândurile

1. Ceea ce gândeşte mintea.

2. Actul sau procesul de folosire activă şi deliberată a minţii.

3. Produsul gândirii: idee, concept, judecată etc.

4. Raţionament interior; activitatea conştiinţei.

Emoţiile

1. Tendinţă puternică de manifestare în

exterior a sentimentelor lăuntrice, însoţită adeseori de reacţii corporale complexe. Sentiment puternic, cum ar fi ura, iubirea sau bucuria.

2. Agitaţie mentală sau tulburare a sensibilităţii.

3. Activitate a minţii sau a sufletului.

Convingeri

1. Acceptare a adevărului sau a actualităţii unei realităţi fără a avea dovezi concrete; convingere mentală.

2. Ceea ce crede omul. Ceea ce consideră el că este adevărat sau autentic. CONVINGEREA presupune o stare de acceptare cu sau fără dovezi şi însoţită sau nu de emoţii puternice.

Lasă aceste cuvinte să pătrundă adânc în conştiinţa ta. Linia de demarcaţie dintre definiţia SENTIMENTELOR şi cea a EMOŢIILOR este atât de fragilă încât cele două concepte se pot confunda cu uşurinţă.

Îngăduie-mi să îţi exemplific pe scurt cum folosesc eu aceste două concepte: dacă te înfurii foarte tare pe cineva, dar nu îţi manifeşti în exterior această furie, avem de-a face cu un SENTIMENT. Dacă explodezi verbal sau fizic, manifestându-ţi în exterior furia interioară, vorbim deja de o EMOŢIE. Altfel spus, EMOŢIA este expresia exterioară sau reacţia faţă de un SENTIMENT lăuntric. Definită altfel, ea este rezultatul concret al unui sentiment puternic, dublat de un gând.

CONVINGERILE se impregnează în psihicul nostru ca rezultat al concluziilor pe care le tragem (adeseori fără să ne dăm seama) în urma

experienţelor pe care le generează în viaţa noastră gândurile şi sentimentele noastre.

Vibraţiile energetice în cadrul acestui univers electromagnetic fascinant şi magnific în care trăim, tot ceea ce există are la bază o energie aflată în vibraţie. Absolut *TOT CEEA CE EXISTĂ* dispune de o energie unică! Inclusiv „materia” emite astfel de vibraţii energetice. Atunci când discută despre energie, majoritatea oamenilor se referă la energia lor vitală. Ei fac afirmaţii de genul: „Am rămas complet lipsit de energie, deşi nu a trecut nici jumătate din zi”. Alteori, ei asociază acest concept cu criza energetică, de pildă cu benzina, cu motorina, cu petrolul, cu ceilalţi combustibili şi cu electricitatea.

Incontestabil, toate acestea reprezintă surse de energie, dar nu energia propriu-zisă. Adevărata energie este o forţă necunoscută, pe care o folosim cu toţii în fiecare zi a existenţei noastre, dar pe care nu o putem defini cu precizie. Noi nu o putem vedea, nu o putem mirosi, gusta, auzi sau ţine în mâini, dar îi experimentăm zilnic manifestările, în cele mai variate modalităţi. Pe scurt, energia rămâne un mister pentru cei mai mulţi dintre oameni. Lumina este o formă de energie. La fel şi apa, sau electricitatea, dar cum putem explica acest concept?

Energia este o forţă care poate lua foarte multe forme şi care se poate manifesta în felurite modalităţi. Pietrele conţin energie. La fel şi copacii, plantele, solul şi insectele. Covorul de pe podeaua ta conţine energie. La fel şi materialul din care este construită canapeaua ta, lemnul din

care este construit pianul sau metalul din care sunt construite cheile tale. Sticla ferestrelor tale emană vibraţii energetice. La fel şi cărămizile din care este construit şemineul tău, rama care încadrează un tablou şi vopseaua cu care a fost pictat acesta. Alimentele pe care le consumi, hainele pe care le porţi, părul, unghiile, glandele şi organele tale – toate emană energie. Dar cel mai important lucru din perspectiva acestei cărţi: SENTIMENTELE ŞI GÂNDURILE tale reprezintă forme de energie. Este foarte important să înţelegi acest lucru. Din acest punct de vedere, ele reprezintă o formă subtilă de materie, şi aşa cum ne învaţă fizica, materia nu poate fi distrusă. Forma materiei POATE fi modificată, dar materia în sine este indestructibilă.

Savantul şi autorul Edward W. Russell postulează realitatea câmpurilor mentale ale gândurilor. În cartea sa, *Vibraţiile*, el afirmă că orice gând reprezintă o forţă independentă, care poate produce efecte ce dau naştere unui câmp de forţă.

De vreme ce sunt materiale şi au propriul lor câmp de forţă, de ce nu pot fi distruse gândurile? Deoarece ele sunt alcătuite din atomi, iar atomii sunt formaţi din cantităţi infinitezimale de energie pură, din unde energetice solidificate sau îngheţate în acea formă imobilă pe care noi o numim materie. Materia este o formă de energie a cărei mişcare (sau frecvenţă) este foarte lentă, părând complet îngheţată.

De aceea, un gând este imposibil de distrus. La fel şi sentimentele, care reprezintă o altă formă

de energie sau de materie. Pe de altă parte, MATERIA POATE FI MODIFICATĂ, în consecinţă, energia sentimentelor şi gândurilor poate fi de asemenea transformată. De pildă, dacă un sentiment sau un gând reprezintă o formă de energie negativă, el poate fi transformat într-o formă de energie pozitivă.

După ce criterii putem afirma că un gând sau un sentiment te negativ? Răspunsul este simplu: ori de câte ori energia unui jţând sau a unui sentiment particular deformează sau ascunde Adevărul fiinţei noastre, arhetipul nostru perfect, putem vorbi de negativitate. Dr. Deepak Chopra afirmă că atunci când venim în această lume, noi purtăm în fiinţa noastră un tipar al perfecţiunii, adică o amintire a acesteia.

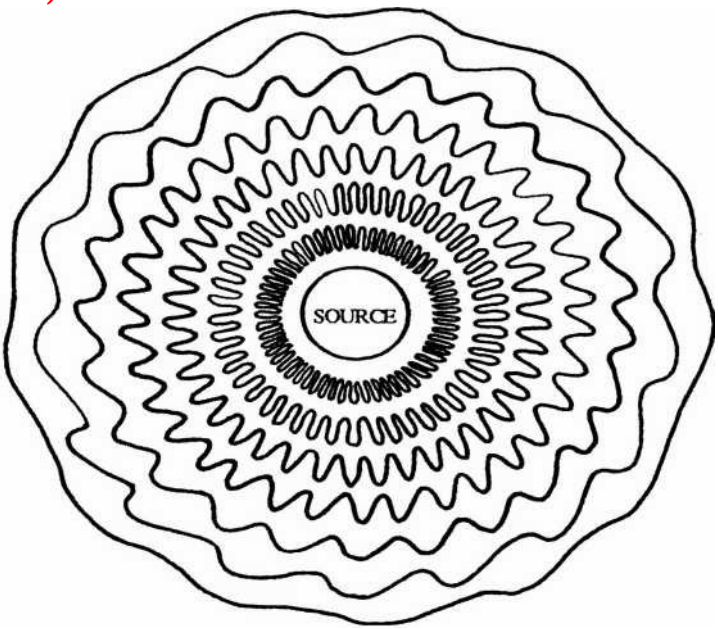
Energiile negative de orice fel se suprapun peste această nmintire a perfecţiunii, ascunzând-o şi făcându-ne să uităm de Adevărul fiinţei noastre. Cu cât negativitatea se amplifică mai mult în fiinţa noastră, cu atât mai îndepărtată pare amintirea propriei noastre perfecţiuni. În acest fel, negativitatea dă naştere unui sine fals, unui ego.

Dacă eşti sceptic în privinţa puterii gândurilor şi a sentimentelor privite ca energie, următoarele informaţii le vor ajuta să înţelegi mai bine influenţa omniprezentă a vibraţiei acestora. Până nu demult, oamenii de ştiinţă credeau că energia călătoreşte cu viteza de 300.000 de kilometri pe secundă. Recent, ei au descoperit că ea călătoreşte de 700 de ori mai rapid! Rezultă că gândurile noastre (care simt forme de energie) călătoresc cu viteza de 208.300.000 km/sec.

Energia se deplasează ondulatoriu, la fel ca şi undele. Partea de sus a sinusoidei reprezintă pulsul energiei, iar partea de jos pauza ei. Apropierea dintre două unde succesive poartă numele de frecvenţă. Ea arată cât de frecvent se produc aceste unde. Intervalul complet al frecvenţelor este numit spectru electromagnetic. Ceea ce vedem, simţim şi experimentăm noi nu reprezintă decât o părticică infimă din acest spectru electromagnetic. Dincolo de intervalul frecvenţelor pe care le percepem noi se află cea mai mare parte a spectrului, alcătuită din frecvenţe incomensurabile şi nedetectabile de către noi. În această parte a spectrului se află frecvenţele gravitaţiei, magnetismului şi gândurilor!

Elementele care există pe pământ au energii diferite. Unele emit vibraţii pe frecvenţe foarte apropiate, în timp ce altele emit vibraţii pe frecvenţe extrem de îndepărtate unele de celelalte. Cu cât frecvenţele de vibraţie ale unei materii sunt mai apropiate una de cealaltă, cu atât mai înalte sunt aceste vibraţii, şi deci cu atât mai apropiată este materia respectivă de Sursa ei energetică. Altfel spus, cu cât energia unei materii este mai pozitivă, cu atât mai apropiate sunt frecvenţele ei, şi deci cu atât mai apropiată este materia de Sursa ei. În mod similar, cu cât frecvenţele unei materii date sunt mai îndepărtate între ele, cu atât mai îndepărtată este materia respectivă de Sursa ei. Altfel spus, cu cât energia unei materii este mai negativă, cu atât mai îndepărtate sunt frecvenţele ei, şi implicit materia

de Sursa ei (vezi în această direcţie ilustraţia de mai jos).



Una dintre cele mai plastice şi mai profunde demonstraţii a puterii sentimentelor şi gândurilor a fost relatată de dr. W. rmme Stowell. Iată povestea lui:

Eram un ateu convins. Eram absolut sigur că Dumnezeu nu este altceva decât suma tuturor minţilor oamenilor şi a tuturor gândurilor lor pozitive. Cât despre conceptul de Dumnezeu atotputernic, care există mai presus de noi şi care ne iubeşte pe toţi, având puterea de a schimba orice în creaţia sa, nu am crezut niciodată în acest tip de Dumnezeu.

Într-o zi, am trăit însă o experienţă care m-a pus pe gânduri. Mă aflam într-un laborator uriaş şi încercam împreună cu colegii mei să descoperim lungimea undelor cerebrale. Am descoperit astfel

un canal al lungimilor de undă, înzestrat cu o cameră mach (unitate de măsură) care permite separarea acestor lungimi diferite ale fiecărui individ în parte, conferindu-i acestuia o identitate mai clară decât amprentele palmelor sale. Ar trebui să reţinem cu toţii acest lucru: Dumnezeu poate păstra în cer o fişă a gândurilor noastre individuale, la fel cum FBI-ul poate păstra o fişă a amprentelor noastre în fişetele sale din Washington D.C.

Ne-am propus să facem un experiment pentru a stabili ce se întâmplă în interiorul creierului în momentul tranziţiei de la viaţă la moarte. Am ales ca subiect o femeie care a fost trimisă de familia ei la un ospiciu de nebuni, dar care a fost externată. Singura boală pe care i-au descoperit-o medicii a fost un cancer la creier, care îi afecta exclusiv echilibrul corporal. În ceea ce priveşte luciditatea şi starea ei mentală, femeia era excepţional de inteligentă. Ştia foarte bine că urmează să moară într-un timp foarte scurt. Am informat-o şi noi de acest lucru.

Am instalat în salonul ei un aparat encefalograf, pentru a vedea ce se întâmplă în creierul ei în momentul tranziţiei de la viaţă la moarte. Am instalat de asemenea un microfon minuscul, de mărimea unei monede de un shilling, pentru a afla dacă are ceva de comentat în acest moment apoteotic.

Eu mă aflam într-o cameră alăturată, împreună cu alţi patru colegi şi cu instrumentele pregătite pentru a înregistra tot ce se întâmplă. Aparatul nostru avea acul îndreptat către zero,

aflat chiar în centrul scalei. În cele două părţi laterale, scala avea câte 500 de gradaţii, pozitive în partea dreaptă şi negative în partea stângă. Ceva mai devreme am folosit acest aparat pentru a înregistra puterea folosită de o staţie de emisie de 50 KW pentru a trimite un mesaj în jurul lumii. Acul aparatului a înregistrat cu această ocazie 9 gradaţii în partea pozitivă (dreaptă).

Când a simţit că i s-a apropiat sfârşitul, femeia a început să se roage la Dumnezeu. Ea i-a cerut Domnului să aibă milă de cei care s-au folosit de ea cu atâta dispreţ, după care şi-a reafirmat credinţa în Dumnezeu, spunându-i acestuia că ştie că El reprezintă singura putere vie care există, care a existat şi care va exista vreodată. L-a slăvit pe Dumnezeu şi i-a mulţumit pentru că i-a permis să se folosească de această putere şi să îi cunoască astfel realitatea, i-a spus de asemenea cât de mult îl iubeşte.

În camera alăturată, eram cu toţii atât de fascinaţi de rugăciunea femeii încât am uitat complet de experimentul nostru. Ne-am uitat unii la alţii şi am văzut lacrimi curgând pe feţele noastre „ştiinţifice”.

Subit, aparatul nostru (de care uitaserăm cu toţii) a scos un zumzet. Ne-am uitat la ac şi am constatat că acesta ajunsese la 500 de gradaţii în partea pozitivă a scalei şi că încerca cu disperare să depăşească acest prag!

Cu ajutorul acestui instrument, ne-am dat seama că cerebelul unei femei singure, aflată pe patul de moarte şi în comuniune cu Dumnezeu, emite o putere de 55 de ori mai mare decât cea a

unei staţii de emisie de 50 KW care trimite un mesaj în jurul lumii.

Pentru următorul experiment, am ales un subiect cât mai diferit de primul: un bărbat care se afla în spitalul nostru şi care suferea de o boală socială mortală. Creierul său era atât de atrofiat încât era pe punctul de a muri. Bărbatul era practic un maniac.

După ce ne-am reglat instrumentele, am trimis una din asistente cu misiunea să îl enerveze pe bărbat. Femeia a reuşit să îi atragă interesul asupra ei, după care i-a spus că nu mai doreşte să aibă nimic de-a face cu el. Bărbatul a început imediat să o înjure, moment în care acul aparatului nostru a început să se deplaseze în partea negativă a scalei. În continuare, bărbatul a blestemat-o pe femeie şi a luat numele Domnului în deşert. Acul aparatului nostru s-a deplasat imediat până la ultima gradaţie negativă a scalei (-500).

Am putut înregistra astfel cu ajutorul aparatelor de măsurat ce se întâmplă în interiorul creierului uman atunci când acesta încalcă una din Cele Zece Porunci ale lui Dumnezeu: „Să nu iei în deşert numele Domnului”.

Am reuşit să măsurăm cu ajutorul aceluiaşi aparat puterea pozitivă a lui Dumnezeu şi puterea negativă a adversarului său. Am descoperit astfel că adevărul benefic este pozitiv, iar toate gândurile nebenefice descrise perfect de Cele Zece Porunci biblice sunt negative.

Dacă aceste unde cerebrale pot fi înregistrate chiar şi cu ajutorul aparatelor noastre obiective de

măsurat, cu atât mai evident este faptul că ele pot fi înregistrate inclusiv de Dumnezeu din ceruri.

În mod evident, frecvenţele de vibraţie ale sentimentelor, gândurilor şi cuvintelor pozitive ale femeii bolnave din povestea de mai sus au apropiat-o pe aceasta de Sursa ei divină, în timp ce frecvenţele de vibraţie ale sentimentelor, gândurilor şi cuvintelor negative ale bărbatului bolnav l-au îndepărtat pe acesta de Sursă.

De fapt, ce trebuie să înţelegem prin această Sursă? Ea se referă la principiul din care consideri că te-ai născut, indiferent dacă îl numeşti Dumnezeu, Inteligenţă Universală, Minte Universală, Buddha, Mahomed, sau altfel.

Marea majoritate a oamenilor au un criteriu de referinţă prin care îşi desemnează Sursa infinită din care s-au născut.

Conştient sau inconştient, cu toţii ne dorim să înţelegem mai bine şi să ne identificăm cu această Sursă, dacă acest lucru ar fi posibil. Cu cât frecvenţele tale de vibraţie sunt mai apropiate între ele, cu atât mai deplină este comuniunea ta cu Sursa din care provii. Cu cât această armonie este mai deplină, cu atât mai apropiat devii tu de această Sursă. Cu cât te apropii mai mult de Sursă, cu atât mai deplină este starea de pace interioară pe care o simţi, bucuria pe care o experimentezi, cu atât mai mare devine capacitatea ta de a iubi şi cu atât mai mulţumit te vei simţi în final.

Ar fi extrem de interesant dacă cineva ar face un sondaj pentru a afla câţi oameni trăiesc cu adevărat aceste caracteristici ale bunăstării

existenţiale într-o manieră continuă, în MOMENTUL PREZENT. Personal, mă îndoiesc că procentul lor ar fi foarte mare.

Cum se face că ne-am îndepărtat atât de tare de Sursa noastră? Ce anume ne-a determinat să ne îndepărtăm atât de mult de ea? Cei mai mulţi dintre oameni se luptă zilnic pentru a menţine *status quo*-ul, în loc să facă eforturi pentru a micşora această prăpastie care îi separă de Sursă. Teama, mânia, ura, lăcomia, vinovăţia, rănile sufleteşti, amărăciunea, nemulţumirea, criticile, suferinţa, tristeţea, lipsa de speranţă şi nefericirea care se manifestă la ora actuală la nivel colectiv în întreaga lume au contribuit incontestabil la această stare de lucruri.

De-a lungul procesului prin care a devenit civilizat, se pare că omul s-a îndepărtat din ce în ce mai mult de Sursa care creează vibraţii pozitive, care au frecvenţele cele mai înalte şi sunt cele mai dezirabile pentru noi. În căutarea confortului, a succesului şi a bogăţiilor de tot felul, oamenii au uitat de lucrul cel mai important pentru sufletul lor. Deşi cei mai mulţi dintre ei sunt motivaţi de intenţii bune, oamenii sunt din ce în ce mai incapabili să creeze şi să se bucure permanent de calităţile adevăratei bunăstări, cele care au vibraţiile cu cele mai înalte frecvenţe.

În efortul nostru de a ne împlini nevoia fundamentală de iubire, acceptare şi recunoaştere, noi am căzut în capcana întinsă de societate, intrând în competiţie unii cu alţii pentru a avea mai mult, pentru a fi cei mai buni şi pentru a deveni cei mai faimoşi. Cea mai mare parte a

rasei umane este ahtiată la ora actuală după câştiguri, oricare ar fi preţul. Nu întâmplător, multe din subiectele prezentate la televiziuni, pe programe precum MTV, în filme, în cărţi, în reviste şi în versurile cântecelor nu fac decât să amplifice cele mai sordide şi cele mai depravate calităţi ale omului.

Dacă adăugăm la toate acestea alcoolul, tutunul şi drogurile, obţinem o înţelegere şi mai profundă a energiilor negative cu care ne-am înconjurat singuri. Şi totul se datorează planurilor malefice din inimile oamenilor care ne conduc şi care conspiră pentru a-şi asigura cu orice preţ supremaţia. Acestora nu le pasă cât de mulţi oameni au de suferit sau mor din cauza planurilor lor diabolice. Singurul lucru care contează pentru ei este să îşi ducă la bun sfârşit intenţiile. „Totul pentru câştig” este motto-ul lor, iar câştigul pe care îl urmăresc ei este *lăcomia* sau *puterea*.

Printre instrumentele pe care le-au inventat se numără: „totul pentru satisfacerea sau excitarea simţurilor”, „totul pentru satisfacerea poftelor” etc. TOT CE SERVEŞTE SCOPURILOR LOR ESTE BINEVENIT! Potrivit legilor naturale, acest dispreţ faţă de bunăstarea semenilor noştri (sindromul „totul pentru câştig”) contribuie la amplificarea negativităţii care a cuprins întreaga societate modernă şi care se repercutează din plin inclusiv asupra familiei individuale.

În programul său, înregistrat pe casete audio şi intitulat *lotul depinde de tine*. *Construirea unei imagini pozitive legate de sine*, Michael Wickett afirmă:

Legea Controlului este esenţială pentru înţelegerea felului în care funcţionăm noi. Mulţi dintre psihologii moderni (poate chiar cei mai mulţi dintre ei) au ajuns la concluzia că gradul de control pe care îl simţim asupra noastră este direct proporţional cu sănătatea noastră mentală.

Legea Controlului afirmă că noi ne simţim bine în ceea ce ne priveşte numai în măsura în care simţim că ne controlăm singuri viaţa. Invers, noi ne simţim rău în ceea ce ne priveşte (sau în dizarmonie cu esenţa noastră) în măsura în care simţim că suntem controlaţi de alte circumstanţe exterioare, de alţi oameni, de orice lucru pe care nu îl putem controla.

Psihologii numesc acest proces diferenţa dintre punctul interior de control (senzaţia că ne controlăm singuri viaţa) şi punctul exterior de control (senzaţia că viaţa noastră este controlată de altcineva, îndreptându-se în direcţia dorită de acesta, nu de noi).

Controlul începe înainte de toate cu sentimentele noastre, care controlează gândurile noastre, de care depind acţiunile noastre. ORICE FORMĂ DE CONTROL ÎNCEPE INEVITABIL CU PRELUAREA CONTROLULUI ASUPRA SENTIMENTELOR DIN INIMA NOASTRĂ, de care depind gândurile noastre conştiente.

Marea majoritate a oamenilor trăiesc ţinând cont de Legea Accidentului, potrivit căreia: cine nu îşi planifică viitorul îşi planifică propriul eşec. Altfel spus, oamenii nu îşi stabilesc decât scopuri pe termen scurt. Ei nu îşi planifică viaţa. De aceea, ei nu simt că deţin controlul asupra

propriului lor destin, ci speră ca lucrurile să se aranjeze de la sine.

Michael Wickett crede că unul din principalele motive pentru care în lume există atât de multă negativitate, disperare, suferinţă, nefericire şi scepticism, este că marea majoritate a oamenilor se simt ca nişte maşinuţe electrice la un bâlci (din cele care se ciocnesc unele cu altele). Ei îşi schimbă tot timpul direcţia în funcţie de incidentele care li se întâmplă. În mod evident, oamenii care trăiesc ţinând cont numai de Legea

Accidentului nu simt că îşi controlează viaţa în vreun fel, şi deci nu se pot bucura de o stare de bunăstare mentală, în continuare, Wickett afirmă:

Legii Accidentului i se opune ceea ce noi numim Legea Cauzei şi Efectului. Aceasta este adevărata lege universală, motivul pentru care se întâmplă tot ceea ce se întâmplă. Legea Cauzei şi Efectului afirmă că fiecare efect din viaţa noastră are la bază o cauză specifică. Dacă nu ne plac efectele de care ne „bucurăm”, nu avem decât să identificăm cauzele care au stat la baza lor şi să le schimbăm. Aşadar, există o cauză precisă pentru tot ceea ce se întâmplă în viaţa noastră, indiferent dacă noi o cunoaştem sau nu. În realitate, nu există accidente. TOT CEEA CE SE PETRECE ÎN VIAŢA NOASTRĂ SE DATOREAZĂ LEGII CAUZEI ŞI EFECTULUI ŞI NU ARE NIMIC DE-A FACE CU ÎNTÂMPLAREA! Principala noastră datorie este să înţelegem legile care ne controlează destinul. Prin înţelegerea lor, noi putem învăţa să controlăm cauzele şi putem schimba efectele actuale cu cele pe care le dorim în viaţa noastră.

Aşa cum ne putem da cu uşurinţă seama, Legea Cauzei şi Efectului se află într-o armonie perfectă cu Legea Controlului, întrucât dacă putem descoperi cauzele, noi putem controla efectele, şi implicit tot ceea ce se întâmplă în viaţa noastră. Oamenii care trăiesc vieţi fericite, armonioase şi împlinite, sunt întotdeauna cei care respectă şi înţeleg Legea Controlului şi Legea Cauzei şi Efectului.

SENTIMENTELE reprezintă CAUZELE, iar CONDIŢILIE EXTERIOARE reprezintă EFECTELE.

Într-adevăr, sentimentele noastre sunt întotdeauna principalele cauze ale condiţiilor exterioare sau ale circumstanţelor din viaţa noastră. Altfel spus, viaţa noastră este controlată în primul rând de sentimentele noastre, care dau apoi naştere gândurilor noastre. Tot ceea ce suntem noi astăzi reprezintă suma tuturor sentimentelor pe care le-am avut vreodată. Dacă dorim ca viaţa noastră să se schimbe în viitor, este necesar să ne schimbăm sentimentele, care ne vor schimba apoi gândurile. Prin acest mecanism, noi putem schimba direcţia în care se îndreaptă viaţa noastră!

Un alt autor explică astfel acest mecanism:

În întregul univers, nu există noroc sau soartă; orice acţiune şi orice gând sunt guvernate de lege. Orice noroc îşi are cauza în anumite acţiuni pe care le-am întreprins noi înşine, în anumite forţe pe care le-am pus singuri în mişcare. În mod similar, orice ghinion îşi are cauza în energiile generate de noi. Orice cauză trebuie să aibă un efect bine definit. Noi nu ne putem juca

cu aceste rezultate ale cauzelor iniţiate de noi. Altfel spus, noi culegem întotdeauna ceea ce am semănat, cu o precizie matematică. (Venice Bloodworth, *Cheia către tine însuţi*[1]).

Condiţiile nefavorabile în care ne aflăm la ora actuală ne spun că depindem de legile naturale, şi mai ales de Legea Cauzei şi Efectului. Inteligenţa noastră ştie întotdeauna când nu suntem în armonie cu legile universului. Oricâte compromisuri am încerca să facem, încercând să evităm momentul adevărului, dovezile ne silesc de fiecare dată să recunoaştem că am încălcat legile naturale.

Încălcarea legilor naturale generează întotdeauna o dizarmonie. Problemele şi provocările cu care se confruntă oamenii din întreaga lume (lucru valabil şi pentru noi înşine) reprezintă o indicaţie clară că aceştia au încălcat şi chiar au desacralizat legile naturale. Dacă vom adăuga la toţi factorii de dezechilibru din mediul nostru dizarmonios toate

sentimentele, gândurile şi emoţiile noastre negative pe care le îngropăm în subconştientul nostru, obţinem o imagine de ansamblu încă şi mai teribilă, care a condus la o fragmentare evidentă a indivizilor, a familiilor, oraşelor şi naţiunilor. Această fragmentare la scară globală este principalul efect pe care îl au toate aceste energii negative colective asupra vieţii umane pe pământ.

O altă concluzie tristă care se desprinde din analiza încălcării legilor naturale se referă la

---

1 Tradusă şi publicată în limba română la Editura Leda în 2004 (n. ed.).

dezechilibrul masiv pe care îl produce aceasta la nivel individual, care subminează apoi capacitatea omului modern de a-şi păstra continuu starea de bunăstare şi de pace interioară.

În calitate de indivizi, noi putem schimba sau transforma energiile din fiinţa noastră, încetinind sau oprind complet acest proces de fragmentare şi experimentând astfel starea de armonie şi de echilibm pe care ne-o dorim şi care este efectul natural al transformării noastre. Această schimbare poate avea efecte pozitive şi de lungă durată nu doar asupra noastră, ci şi asupra vieţilor celor din jurul nostru.

„Bine, dar ce anume trebuie să schimbăm?” La baza circumstanţelor actuale în care ne aflăm au stat sentimentele şi gândurile noastre. De aceea, dacă evenimentele fizice şi emoţionale din viaţa noastră sunt indezirabile, primul lucru pe care trebuie să îl schimbăm noi sunt aceste sentimente şi aceste gânduri.

Mulţi oameni au dificultăţi în a-şi identifica sentimentele şi gândurile (chiar şi eu m-am confruntat cu această problemă). Celor mai mulţi dintre oameni nu li s-a permis niciodată (şi nici nu au fost învăţaţi cum) să devină conştienţi de ceea ce se întâmplă în mintea şi în trupul lor. De multe ori, abuzurile şi durerea copleşitoare sau condiţionarea din primii ani de viaţă îi împiedică pe oameni să devină plenar conştienţi de sentimentele şi de gândurile lor. De aceea, ei sunt incapabili să îşi înţeleagă propriile trăiri pe care le au în momentul prezent.

În alte cazuri, ei s-au obişnuit atât de tare să

depindă de altceva (cum ar fi, spre exemplu, drogurile sau alimentaţia excesivă) sau de altcineva pentru a uita de durerea lor (sufletească sau fizică), încât îşi blochează complet capacitatea lăuntrică de a-şi conştientiza această durere. Acestea sunt principalele motive care îi fac pe oameni incapabili să îşi rezolve singuri problemele. Din păcate, conştiinţa familiei a ajuns astăzi fie complet fragmentată, fie a dispărut cu desăvârşire. În cartea sa, *Vindecarea cuantică*, dr. Deepak Chopra spune: „Atunci când conştiinţa este fragmentată, ea declanşează un război în sistemul minte-corp”.

În aceste condiţii, probabil că îţi pui întrebarea: „Şi atunci, ce este de făcut?” Prima ta sarcină va fi să intri în contact cu dialogul tău interior şi exterior, respectiv cu ceea ce afirmi cu voce tare şi cu ceea ce îţi spui în sinea ta. Cuvintele pe care le rosteşti – cu voce tare sau în gând – îţi vor arăta ce se întâmplă în mintea ta. Această conştientizare te va ajuta să recunoşti mai târziu ce simţi. Una din modalităţile prin care poţi deveni mai conştient constă în a fi receptiv la ceea ce se întâmplă în jurul tău. Indiferent de situaţia în care te afli, detaşează-te de ea şi devino un observator neutru… ca şi cum te-ai afla în public şi ai asista la o piesă de teatru în care tu însuţi eşti unul din actorii de pe scenă.

Te voi învăţa acum o formulă care se numeşte: „Fă ceva în această privinţă”:

1. Ascultă-ţi cuvintele rostite cu voce tare. În acest fel, tu îţi vei antrena Şinele să facă următorul pas, adică:

2. Ascultă-ţi gândurile, respectiv dialogul interior (ceea ce îţi spui în sinea ta). Acest lucru îţi va deschide poarta către:

3. Gândurile tale. Prin recunoaşterea gândurilor, tu vei putea descoperi:

4. Sentimentele care au stat la baza lor.

(Vezi paginile 59 – 67 din această carte pentru mai multe detalii).

Foarte mulţi oameni mă întreabă cum pot deveni conştienţi de sentimentele lor. Eu îi sfătuiesc întotdeauna să devină conştienţi de tot ceea ce se întâmplă în viaţa lor, din toate punctele de vedere (nu doar al imaginilor vizuale, ci şi ni auzului, introsului şi celorlalte simţuri, dar mai ales din punctul de vedere al emoţiilor pe care le simt). Iată câteva exemple simple: ai intrat vreodată într-o cameră în care doi oameni s-au certat recent (fără ca tu să auzi sau să asişti la cearta lor)? Vibraţiile negative din această cameră sunt încă foarte vii şi pot fi simţite cu uşurinţă. „Era o atmosferă atât de încărcată (din cauza vibraţiilor) încât puteai să o tai cu cuţitul,/. Priveşte expresia feţei celor cu care ai de-a face şi limbajul corpului lor. Ascultă-ţi gândurile şi sentimentele. Sesizează momentele stânjenitoare în care nimeni nu îşi găseşte cuvintele. Urmăreşte reacţiile celorlalţi oameni. Ascultă ce spun ei, cât de superficiale sau de profunde simt cuvintele lor etc.

Dacă ai fost vreodată îndrăgostit sau te-ai aflat în preajma a doi îndrăgostiţi, tu poţi recunoaşte la fel de uşor această vibraţie a iubirii. Există o energie distinctă care îi conectează pe

îndrăgostiţi, care se exprimă prin limbajul non-verbal al corpului lor şi care este motivată de ceea ce simt ei în inimile lor. Cum se privesc ei? Cum se comportă ceilalţi oameni care se află în preajma lor? Ce simţi atunci când te afli în prezenţa lor? Altfel spus, ce vezi, ce auzi, ce intuieşti, ce simţi şi ce gândeşti?

Ţi s-a întâmplat vreodată ca cineva să te rănească prin cuvintele sale? Cred că nu există om care să nu fi trecut printr-o astfel de experienţă. NOI ştim atunci când sentimentele noastre sunt rănite, indiferent dacă cel care ne-a rănit îşi dă sau nu seama de acest lucru. Gândeşte-te puţin: SENTIMENTELE tale se simt rănite. Ce anume le-a rănit? De unde provin ele? De ce unii oameni se simt răniţi, iar alţii nu, în aceleaşi circumstanţe?

Ce anume îi diferenţiază? Cum apar aceste sentimente?

Unde încep sentimentele

Care este originea sentimentelor? Multe dintre ele au existat încă înainte de a ne naşte. Într-adevăr, noi am venit în această lume purtând în suflet anumite sentimente. În timpul sarcinii, noi am sesizat sentimentele părinţilor noştri. La vremea respectivă, aceste sentimente ne-au făcut adeseori să stabilim percepţii şi convingeri incorecte. Cum este posibil acest lucru? Informaţiile care urmează simt preluate dintr-o colecţie de articole apărute prin anii ’80:

Până recent, oamenii de ştiinţă credeau că bebeluşul nu are niciun fel de conştiinţă şi că personalitatea nu începe să se formeze, după cum a decretat Freud, decât la vârsta de doi sau trei

ani. În ultimii 50 de ani, cercetătorii au început să depăşească ignoranţa, prejudecăţile şi lipsa de informaţii referitoare la stările prenatale şi la primii ani de viaţă. Cercetările lor au scos la iveală o imagine complet diferită referitoare la aceste prime etape ale vieţii. Această nouă perspectivă a condus la o viziune mai amplă asupra conştiinţei umane şi asupra conexiunilor intime dintre oameni, inclusiv asupra semnificaţiei şi responsabilităţii părinţilor.

Ultimele cercetări referitoare la copiii foarte mici au demonstrat că încă de la naştere bebeluşul este înzestrat cu numeroase capacităţi fizice şi psihologice extrem de sofisticate. Studiile tind să arate din ce în ce mai clar că el îşi dezvoltă aceste capacităţi în perioada prenatală. În cartea *Viaţa secretă a copilului nenăscut*, dr. Thomas Verny afirmă:

„Copilul nenăscut nu este o creatură pasivă şi complet lipsită de conştiinţă, aşa cum este prezentat el în textele pediatrice tradiţionale. Se ştie la ora actuală că fătul este o fiinţă umană conştientă, care reacţionează şi care are o viaţă emoţională activă începând de la vârsta de şase luni (sau poate chiar mai devreme). Printre alte descoperiri uimitoare, studiile cele mai recente au demonstrat că:

Fătul poate vedea, auzi, experimenta, gusta şi chiar învăţa, într-o manieră extrem de primitivă, în timp ce se află în uter… Dar cel mai important lucru, el poate simţi, nu neapărat în maniera sofisticată a adultului, dar oricum, are propriile sale sentimente” (*Misterele conştiinţei prenatale*,

de Sarah Belle Dougherty, Sunrise Magazine, numărul din februarie / martie 1990).

Articolul face o serie de comentarii referitoare la dezvoltarea intrauterină a fătului şi la sensibilitatea acestuia la lumină începând cu a şaisprezecea săptămână de sarcină. În luna a patra, fătul îşi dezvoltă reflexele de bază, care îi permit să aibă expresii faciale. În următoarele două luni, el devine la fel de sensibil la simţul atingerii ca şi un nou-născut.

Începând din cea de-a 24-a săptămână, fătul poate auzi. El ascultă zgomotele din corpul mamei sale, dar şi vocile adulţilor, muzica etc. Între săptămânile 28 – 34, circuitele sale neuronale devin la fel de avansate ca şi cele ale unui nou-născut, iar cortexul său cerebral devine suficient de complex pentru a susţine conştiinţa. Câteva săptămâni mai târziu, undele sale cerebrale devin distincte. Astfel, în ultimul trimestru al perioadei de sarcină fătul este perfect echipat cu aproape toate capacităţile fiziologice ale unui nou-născut.

Încă şi mai uimitoare sunt dovezile care atestă impactul atitudinilor şi sentimentelor părinţilor asupra fătului. Pornind de la descoperirile altor cercetători, dar şi de la propria sa experienţă ca psihanalist, dr. Verny prezintă dovezi potrivit cărora atitudinea mamei faţă de sarcină şi faţă de copil, dar şi faţă de partenerul ei, are un efect profund asupra dezvoltării psihologice a fătului şi asupra experienţei propriu-zise a naşterii. Prin tiparele sale emoţionale şi comportamentale, mama reprezintă principala sursă de stimuli care influenţează fătul.

Comunicarea dintre mamă şi copilul ei nenăscut se produce pe mai multe căi: pe cale fizică (spre exemplu, hormonală), prin comportament (loviturile fătului, situaţia de la slujbă şi din mediul în care trăieşte mama) şi prin simpatie sau intuiţie (prin iubire, ambivalenţă, vise). Unul din principalele instrumente de comunicare a atitudinilor şi sentimentelor materne sunt hormonii pe care îi secretă mama, care cresc cantitativ atunci când mama se află în condiţii de stres. Aceste substanţe trec la fel de uşor prin placentă ca şi substanţele nutritive, alcoolul şi drogurile sau medicamentele, în cantităţi moderate, aceşti hormoni generează în interiorul fătului reacţii fiziologice care îi stimulează benefic sistemele neuronale şi psihologice; în schimb, dacă sunt în exces, ei îi pot afecta negativ dezvoltarea corpului. Totuşi, rezistenţa fătului este suficient de mare pentru ca gândurile sau incidentele izolate să nu aibă asupra lui efecte negative marcante, ci doar stresul extrem şi de lungă durată al mamei. În schimb, iubirea, acceptarea şi gândurile pozitive ale mamei faţă de copilul ei nenăscut acţionează ca o protecţie extrem de puternică pentru acesta, care îi permite să reziste mai bine în situaţiile temporare în care mama este afectată de stres. Pe de altă parte, dacă mama nu răspunde nevoilor de afecţiune şi de atenţie ale fătului, „spiritul şi chiar corpul acestuia încep să se ofilească”.

Experienţele copilului din perioada intrauterină îi creează acestuia mai degrabă predispoziţii, aşteptări şi vulnerabilităţi decât

calităţi propriu-zise. Avem de-a face mai degrabă cu o susceptibilitate către anumite atitudini, nu cu o predeterminare a acestora. În schimb, amplificarea nivelului de hormoni secretaţi de mamă – cum ar fi adrenalina, noradrenalina şi oxitocina – îi intensifică într-adevăr copilului susceptibilitatea biologică faţă de tulburările emoţionale, prin modificarea acelui aspect al sistemului nervos autonom care controlează procesele fiziologice ce îi afectează structura personalităţii. Un exces al acestor hormoni materni poate fi asociat cu o greutate redusă la naştere, cu dificultăţile de citire de mai târziu, cu problemele comportamentale şi cu tulburările gastrice. Prin reducerea cantităţii de oxigen din sângele matern, fumatul poate fi asociat cu anxietatea fătului. Dar cea mai traumatică atitudine a mamei pentru făt este aceea în care mama îi neagă copilului ei nenăscut iubirea şi sprijinul ei, fie din cauza unei boli, fie din cauza unei pierderi grele sau a ostilităţii faţă de sarcină. Copiii aflaţi în astfel de situaţii cad în depresie şi pot fi afectaţi de această boală întreaga viaţă. Este cunoscut cazul în care o fetiţă a refuzat să sugă de la sânul mamei sale, deşi nu le refuza pe alte femei. Se pare că mama şi-a dorit să avorteze copilul şi nu l-a păstrat decât la insistenţele tatălui. Copiilor care au astfel de mame le lipseşte acea persoană capabilă de simţire de care să se poată ataşa. Mamele devin absorbite în ele însele şi nu mai au resurse afective pentru copiii lor. În mod similar, copiii nu se pot ataşa de mamele prea copleşite de anxietate sau de frustrări.

Un copil nenăscut poate face o distincţie foarte precisă între diferitele tipuri de stresuri ale mamei sale. Cel mai devastator impact îl are asupra lui atitudinea negativă sau ambivalenţă a mamei sale faţă de sarcină, dar şi relaţia stresantă dintre aceasta şi partenerul ei sau excesul de teamă ori de anxietate. După cum spune dr. Verny: „Mamele pline de iubire dau naştere unor copii mult mai bine dezvoltaţi, cu o mare încredere în sine, întrucât eul lor conştient se hrăneşte cu iubirea şi afecţiunea lor. În schimb, mamele nefericite, deprimate sau sfâşiate de îndoieli dau naştere unor copii nevrotici, întrucât eul conştient al acestora este alimentat de angoasele şi de teama lor. Nu este deloc surprinzător faptul că dacă nu sunt redirecţionaţi prin educaţie, aceşti copii ajung la maturitate nişte adulţi suspicioşi, anxioşi şi fragili din punct de vedere emoţional”.

Mai departe, dr. Verny continuă:

A doua influenţă ca importanţă pentru viaţa prenatală a fătului este atitudinea tatălui faţă de sarcină şi trăinicia relaţiei lui de cuplu cu mama. În urma studiilor făcute, un cercetător a estimat că riscul de a da naştere unor copii cu probleme psihologice sau fiziologice este cu 237% mai mare în cazul femeilor care au o căsnicie dificilă şi o relaţie conflictuală cu partenerii lor decât în cel al femeilor care au o relaţie armonioasă şi fericită. Acest risc este mai mare decât cele provocate de multe boli fizice, de fumat şi de muncile manuale foarte grele.

Articolul continuă astfel:

Experienţa naşterii propriu-zise contează şi

ea foarte mult. Copiii păstrează amintiri foarte detaliate ale momentului naşterii lor, şi cu cât această experienţă se dovedeşte mai traumatică, cu atât mai mare este predispoziţia lor faţă de diferite probleme psihologice şi fiziologice, inclusiv faţă de anumite boli grave precum schizofrenia sau psihoza. La fel ca în celelalte cazuri, factorul cel mai important de care depinde caracterul naşterii este atitudinea mamei. Principalele premise care pot uşura procesul naşterii şi care îi pot grăbi viteza sunt: atitudinea mamei faţă de ideea de maternitate, relaţia ei cu propria mamă şi un nivel excesiv de anxietate, griji sau teamă. Un alt factor de risc major îl reprezintă relaţia de cuplu nesatisfăcătoare. Numeroase probleme asociate cu traumele la naştere pot fi prevenite sau reduse printr-o mai bună înţelegere şi printr-o mai mare sensibilitate din partea medicilor şi asistentelor, prin alegerea de către părinţi a medicului sau a moaşei, dar şi a unei metode de naştere cât mai confortabile, şi chiar a locului în care se produce naşterea.

Experienţele prenatale se perpetuează mult timp după naştere. Acest fapt este incontestabil şi dovedit din punct de vedere ştiinţific, fiind ilustrat de numeroase studii de caz. De pildă, este cunoscut cazul unui bărbat care suferea de atacuri severe de panică dublate de bufeuri de căldură şi care a fost regresat prin hipnoză în perioada prenatală. Psihiatrul a descoperit astfel că trauma care a stat la baza acestor atacuri s-a produs în luna a şaptea de sarcină, când mama a încercat să avorteze copilul făcând băi foarte fierbinţi. Aceste

amintiri „pierdute” sunt înregistrate de conştiinţa prenatală şi ne pot influenţa toată viaţa.

Cum se explică în acest caz faptul că aproape niciun adult nu păstrează amintirea acestor experienţe formatoare şi nu şi le poate aminti decât prin hipnoză, cu ajutorul anumitor droguri sau al anumitor tehnici psihanalitice? Aceste amintiri provin din luna a şasea, şi mai ales a opta, şi dovedesc că cerebelul copilului operează pe un nivel foarte apropiat de cel al adultului. Oamenii de ştiinţă au descoperit că unul dintre hormonii care stimulează capacitatea de a munci (de a depune un efort), oxitocina, şterge această memorie. În timpul procesului de naştere, sistemul copilului este inundat cu acest hormon... Un alt hormon matern, ACTH (adenocorticotropina), care reglează fluxul hormonilor stresului, are un efect opus, activând memoria. Astfel, de fiecare dată când mama se sperie sau devine stresată, „mari cantităţi din acest hormon pătrund în sistemul copilului, ajutându-l să păstreze o imagine mentală clară şi vie a supărării mamei şi a efectelor produse de aceasta asupra lui” (acest aspect este extrem de important).

Interesant este faptul că psihiatrii care practică în mod regulat regresia pacienţilor lor în perioada natală şi prenatală vorbesc adeseori de experienţe care ajung până la momentul concepţiei. Dr. Verny emite ipoteza existenţei unei alte forme de memorie, intuitive, care este stocată la nivel celular, permiţând chiar ovulului sau spermatozoidului să înregistreze şi să păstreze

anumite amintiri. [Aceste amintiri sunt înregistrate la nivelul ADN-ului, despre care vom discuta mai amănunţit ceva mai târziu].

Legătura dintre tată şi copil începe de asemenea în perioada prenatală. Este cunoscut exemplul tatălui care i-a vorbit copilului său născut de o oră sau două cu o voce blândă şi liniştitoare, iar copilul a reacţionat imediat, părând să îi recunoască vocea. Atenţia ambilor părinţi faţă de copil este absolut vitală în primii patru ani de viaţă ai acestuia. „Cel mai important factor pentru modelarea profunzimii intelectului copilului, în afară de factorul genetic, este calitatea relaţiei acestuia cu părinţii săi”.

Empatia cu copilul şi capacitatea de a vedea lucrurile din perspectiva lui sunt factori cheie ai succesului părinţilor în stimularea şi interacţiunea cu copiii lor. Există o corelaţie puternică între mamele stresate sau care îşi resping copiii şi naşterile traumatice, pe de o parte, şi problemele psihologice ulterioare sau chiar comportamentul violent criminal al copiilor, pe de altă parte. O atitudine mai activă, de sprijin faţă de copiii nenăscuţi, ar avea un impact pozitiv general asupra societăţii în ansamblul ei, prin prevenirea tendinţelor distructive ale personalităţii. Ea i-ar ajuta pe copii să se simtă încă de la început fiinţe umane, nu nişte simple animale superioare.

Aşadar, calitatea de părinte reprezintă încă din primele etape ale sarcinii o responsabilitate fizică şi psihică. În timp ce influenţa anumitor substanţe fizice cum sunt drogurile (inclusiv alcoolul şi tutunul), virusurile şi substanţele

nutritive asupra bunăstării copilului nenăscut este cunoscută de multă vreme, oamenii de ştiinţă abia încep să recunoască impactul enorm produs de factorii psihologici şi spirituali asupra acestuia. Dr. Verny recomandă mai multe aplicaţii practice ale acestui principiu, cum ar fi efectuarea unor sondaje psihologice pentru depistarea mamelor instabile din punct de vedere emoţional şi consilierea acestora pentru a îmbunătăţi astfel dezvoltarea psihologică şi fizică a copiilor lor; o altă aplicaţie practică ar fi folosirea unor practici mai blânde la naştere de către personalul medical. Dar cel mai insistent mesaj al doctorului se referă la părinţii individuali, care ar trebui să le asigure copiilor lor nenăscuţi sau cu vârste mici un mediu psihologic pozitiv şi mai plin de iubire.

Recunoaşterea pe scară largă a legăturilor delicate şi intime dintre părinţi şi copii în perioada prenatală şi în primii ani de viaţă va conduce în mod natural la o viziune mai realistă asupra responsabilităţii părinţilor faţă de copiii lor şi la un nou tip de respect, care să ţină cont de impactul vieţii noastre asupra celor din jur. (Dr. Verny)

Cu siguranţă, noi suntem influenţaţi încă înainte de a ne naşte. De aceea, noi pătrundem în această lume având deja anumite predispoziţii şi vulnerabilităţi. Copiii sunt sensibili la ceea ce simt părinţii lor în timpul perioadei de sarcină şi trăiesc chiar anumite percepţii. Cum este posibil acest lucru?

Potrivit cărţii *incredibila maşinărie*, publicată de National Geographic Society, organismul unui

om adult este alcătuit din circa *100* de trilioane de celule. Fiecare dintre acestea conţine un tipar universal al inteligenţei. Acest tipar este numit de oamenii de ştiinţă ADN (acid dezoxiribonucleic). Există cel puţin şase miliarde de secvenţe de ADN în fiecare celulă, care înregistrează întregul tipar al vieţii individului. Iată ce spune în această direcţie lucrarea *incredibila maşinărie*: „Prin acele segmente numite gene, ADN-ul determină structura fiecărei celule şi trăsăturile ereditare ale fiecărui om. El dictează până şi amestecul de proteine care este necesar pentru a împlini această moştenire genetică”. Cartea continuă afirmând că ADN-ul joacă două roluri majore: „acela de a direcţiona crearea proteinelor şi acela de a se duplica singur. ADN-ul acţionează ca un tipar pentru formarea unei substanţe chimice înrudite cu el, mesagerul AM (acid ribonucleic, sau mă RN)”. ARN-ul îşi conduce mesajul codificat la destinaţie şi îl transmite unei molecule de AM de transfer (tă RN), care îl decodifică.

În minunata sa carte, *Vindecarea cuantică*, Dr. Deepak Chopra descrie astfel acest mecanism:

Misiunea ARN-ului este să se îndepărteze de ADN pentru a produce proteinele necesare (mai mult de două milioane) pentru construcţia şi repararea corpului. ARN-ul poate fi considerat o cunoaştere activă, spre deosebire de ADN, care reprezintă o inteligenţă tăcută. În acest fel, celulele ştiu cum să funcţioneze, nu doar în timpul perioadelor de dezvoltare, ci şi în cele de boală, de traumă, de stres emoţional, de accident, când vindecă şi regenerează organismul. Cu alte

cuvinte, ADN-ul reprezintă tiparul, iar ARN-ul mesagerul instrucţiilor de reconstrucţie.

Există o conexiune între ansamblul minte-corp şi ADN, pe care o putem compara cu o staţie radio de emisie-recepţie. Mintea transmite impulsurile inteligenţei, iar ADN-ul le receptează.

Oricât de greu de crezut ar părea, oamenii vorbesc tot timpul cu ADN-ul lor. Procesul gândirii se petrece la nivelul ADN-ului. În cazul în care celulele creierului nu ar trimite neuropeptidele sau alţi mesageri chimici, gândurile nu ar exista… Toate procesele vieţii au ca sursă ADN-ul: muşchii, oasele, sângele, inima şi sistemul nervos; primul cuvânt şi primii paşi ai copilului; maturizarea raţiunii în cortexul cerebral; jocul emoţiilor, gândurilor şi dorinţelor, care străbat fiecare celulă la fel ca un fulger. Toate aceste procese se datorează ADN-ului.

Fiecare sentiment, fiecare gând şi fiecare emoţie pe care o experimentăm transmite un mesaj către toate celulele corpului nostru. Unele mesaje sunt mai intense şi mai profunde decât altele, dar toate afectează celulele organismului într-o manieră pozitivă sau negativă, fără ca noi să fim neapărat conştienţi de aceste mesaje. Toate ADN-urile celulare şi toate celulele sunt influenţate de fiecare sentiment, de fiecare gând şi de fiecare emoţie pe care o experimentăm. Mesajele transmise de aceste sentimente / gânduri (emoţii) sunt înregistrate în ADN-ul celulelor. Profunzimea mesajelor receptate de celule depinde de intensitatea răspunsului lor la aceste mesaje, dar şi de intensitatea sentimentelor

asociate cu ele. Aceste mesaje se imprimă apoi în memoria celulară şi dau naştere unei identităţi şi unei energii personale. Ori de câte ori apare nevoia, celula apelează automat şi inconştient la această memorie celulară. De aceea, putem spune că memoria celulară este cea care guvernează atitudinile şi convingerile care stau la baza comportamentului nostru.

Fiziciană, terapeuta, vindecătoarea, cercetătoarea pentru NASA şi autoarea cărţilor bestseller *Mâini tămăduitoare – Manual pentru studierea aurei umane* şi *Puteri tămăduitoare – Călătorie spre vindecarea de sine*[2], Barbara Ann Brennan, afirmă că oamenii îşi creează propria realitate în funcţie de convingerile lor. În viziunea ei, crearea sau manifestarea unei boli se produce prin transmiterea (prin rezonanţă sau prin procesul de emisie / recepţie) unui concept sau a unei convingeri de către planul mental, emoţional, sau de un alt aspect al fiinţei noastre, către câmpul energetic fizic.

Toate aceste informaţii par un pic greoaie, dar pe măsură ce îţi vei continua lectura, ele vor deveni din ce în ce mai clare. Deocamdată, ne vom limita să ne punem întrebarea: cum influenţează acest mecanism copilul nenăscut prin gândurile şi prin sentimentele părinţilor să-i? Aşa cum ştim cu toţii, atât spermatozoidul cât şi ovulul sunt celule. Mai multe mii de secvenţe de ADN alcătuiesc o genă. În interiorul fiecărei celule există zeci de mii de gene care transmit instrucţii pentru buna

2 Traduse şi publicate în limba română de Editura Hungalibri (n. ed.).

funcţionare a celulei respective. Aceste gene îşi au propria lor programare şi propriile lor coduri genetice, care corespund celor ale ADN-ului.

Atunci când un spermatozoid se întâlneşte cu un ovul, vele două celule îşi combină programele şi codurile provenite de la doi oameni diferiţi... *mama* şi *tatăl*. Această programare genetică este influenţată în continuare de sentimentele pe care le experimentează la nivel individual şi în cuplu mama şi tatăl, în timpul concepţiei şi în toată perioada de sarcină, aşa cum am explicat la începutul acestui capitol. Fătul simte ce se întâmplă cu părinţii săi şi este influenţat într-o manieră dramatică de sentimentele şi de gândurile lor în tot acest interval de timp. La modul ideal, vieţile celor doi părinţi ar trebui să decurgă lin şi fericit în toată perioada de sarcină, pentru ca noul-născut să fie influenţat într-o manieră cât mai pozitivă cu putinţă. I) în păcate, puţini sunt oamenii care ştiu să trăiască o astfel de viaţă. Să analizăm în continuare şi alte aspecte care pot apărea în timpul perioadei de sarcină.

Numeroase cupluri se confruntă în timpul celor nouă luni de sarcină cu stresul şi cu diferite provocări. Unele trec prin perioade dificile de ajustare a căsniciei lor. Unii părinţi suferă intens din cauza pierderii unei persoane dragi. Alţii se confruntă cu probleme grave sau îşi fac griji din cauza celorlalţi copii pe care îi au. Foarte multe cupluri au probleme financiare. Altele se confruntă cu probleme de familie. Părăsirea sau abandonarea unuia dintre partenerii de cuplu de către celălalt nu este deloc rară. Atunci când

femeia rămâne gravidă, pot apărea resentimente, care îl fac pe copil să se simtă nedorit, neiubit sau respins (gândeşte-te cât de mare este numărul sarcinilor nedorite). Personal, am consiliat oameni care au experimentat în aceste faze timpurii ale vieţii lor sentimentul că nu sunt doriţi de părinţi, pentru simplul motiv că aceştia îşi doreau un copil de sex opus. După cum poţi constata, factorii care pot influenţa sentimentele copilului nenăscut sunt pe cât de numeroşi, pe atât de variaţi.

Dacă ai copii, aminteşte-ţi de sentimentele şi gândurile pe care le-ai trăit în timpul perioadei de sarcină. Nu cumva preferi să nu-ţi mai aduci aminte de ele? Gândeşte-te la sentimentele pe care le-au trăit părinţii tăi în timpul propriei tale gestaţii. Toate aceste emoţii AFECTEAZĂ copilul nenăscut. Efectul lor poate fi un factor decisiv în viaţa ulterioară a copilului (şi a adultului de mai târziu). Cele nouă luni de sarcină reprezintă o perioadă de incubare nu doar pentru formarea organismului copilului, ci şi pentru formarea sentimentelor şi predispoziţiilor cu care se va naşte acesta.

În timpul celor nouă luni, copilul nu poate gândi raţional, în schimb, el poate SIMŢI. La toate acestea se mai adaugă apoi şi trauma naşterii propriu-zise!

În cartea sa, *Copilul magic*, Joseph Chilton Pearce spune:

...atunci când se pregăteşte pentru naştere, copilul intră într-o stare de stres maxim. Această stare stimulează secreţia hormonului ACTH de către glandele suprarenale, pregătind corpul

pentru schimbările fizice dramatice care urmează şi stimulând creierul să intre în starea de „luptă sau fugi”, pentru a putea face faţă sarcinii care îi revine. Această stare de stres excesiv pregăteşte copilul să fie cu atât mai receptiv şi chiar disperat să primească orice stimul afectiv care îi poate reduce stresul.

În ce constă acest stimul particular de care are nevoie copilul şi de unde provine el? Mama este programată genetic să mângâie corpul nou-născutului printr-un masaj blând şi printr-o stimulare continuă. Această descoperire este confirmată de studiile făcute în ţările netehnologizate. Între mamă şi copil se creează astfel o legătură extrem de puternică. Mama îmbrăţişează copilul, îl strânge la piept, stabileşte un contact vizual prelungit cu el, îi zâmbeşte şi rosteşte cuvinte de alinare, care fac ca această legătură să devină şi mai puternică, după cum demonstrează Zaslow şi Breger în excepţionalul lor studiu referitor la autismul infantil. Alăptare la sân asigură toate aceste activităţi simultan. Acest stimul corporal este absolut necesar şi se adaugă la stimulul vital-energetic.

În ţările occidentale, aceste elemente au lipsit până de curând în timpul procesului de naştere, procedurile aplicate de medici fiind complicate şi mult întârziate.

Medicamentele, îndeosebi anestezicele, încetinesc mişcările sincrone prin care copilul este expulzat din pântec, fapt care prelungeşte naşterea dincolo de limitele suportabile. Teama şi anxietatea se acumulează în sufletul mamei, fiind

inevitabil urmate de durere. Această durere impune mărirea dozei de medicamente, în timp ce corpul mamei este invadat de o cantitate masivă de hormoni steroizi secretaţi de glandele suprarenale pentru a pregăti corpul pentru marea împingere şi adaptare; din păcate, această mişcare nu se produce, fiind blocată de medicamente. În tot acest timp, corpul copilului continuă să secrete hormoni, iar stresul său atinge cote absolute. Ciclul natural stres-relaxare este blocat. După mai multe ore de travaliu, atât mama cât şi copilul sunt la fel de epuizaţi.

La toate acestea se mai adaugă şi celelalte interferenţe medicale, neglijenţa şi indolenţa cadrelor, reflexul condiţional al fricii generat de atmosfera specifică oricărei operaţii, de masa pe care pacienta trebuie să stea întinsă într-o poziţie orizontală (fiind uneori chiar legată de mâini şi de picioare!), fapt care elimină şi ultima speranţă de coordonare musculară. La toate acestea se adaugă medicamentele care paralizează deopotrivă mama şi copilul (un anestezic obişnuit trece prin placentă şi pătrunde în corpul copilului în 45 de secunde). Mama şi copilul ajung la punctul maxim de tensiune cu mult timp înainte de naşterea propriu-zisă, fiind incapabili să găsească vreo soluţie.

Iată ce se întâmplă în continuare, în viziunea domnului Pearce, după ce procesul naşterii naturale este complet dat peste cap prin toate aceste proceduri medicale:

Uneori, medicii folosesc instrumente precum forcepsul şi maşinile de aspirat pentru a extrage

copilul din trupul mamei sale. Micuţul cap al copilului, atât de frumos, de sensibil, de fragil şi de preţios, este prins cu brutalitate şi tras afară din pântecul matern. Mama este tăiată într-o manieră care, în timpurile de altă dată, ar fi fost considerată o operaţie majoră şi care îi provoacă acesteia daune permanente. [Acest lucru este cu atât mai trist cu cât, după câte afirmă Pearce, astfel de operaţii nu sunt justificate decât în cazuri foarte rare].

Drogat cu medicamente, stresat la maxim şi epuizat, copilul nou-născut este în mod evident incapabil să înceapă să respire în mod normal. Muşchii săi, folosiţi în atâtea maniere noi şi neobişnuite, trăiesc o stare de confuzie şi sunt prost coordonaţi. Corpul copilului nu face decât să reacţioneze, interacţiunile sincrone fiind distruse de mult timp. După ce este aspirat sau extras cu forcepsul din trupul mamei sale, la teama prelungită de privare de oxigen a trupului său se adaugă şi pătrunderea bruscă într-o lume excesiv iluminată, zgomotoasă, plină cu instrumente ciudate manevrate de oameni mascaţi (numai luminile fluorescente excesiv de puternice se dovedesc un dezastru pentru vederea copilului, aşa cum afirmă cea mai autoritară voce în domeniul iluminatului, John Ott).

Ce crezi? Copilul simte ceva în timpul acestui proces traumatic? Evident că simte! Şi care crezi că ar putea fi sentimentele sale? Cel mai probabil, de teamă, datorită senzaţiei că se sufocă de viu din cauza cordonului ombilical înfăşurat în jurul gâtului său, sau datorită separării de Sursa sa, dar

şi de mama sa.

Una din cele mai recente descoperiri care aruncă o lumină nouă asupra impactului pe care îl produce naşterea copilului demonstrează că în clipa în care pielea copilului nou-născut este expusă la atmosfera terestră, în el se declanşează un reflex mitomat care iniţiază procesul de respiraţie. În cazul în care copilul este scos cu forţa, el poate începe să inhaleze înainte de scoaterea capului său din canalul matern, în care continuă să existe diferite lichide. Din cauza inhalării acestor lichide, copilul poate avea senzaţia că se îneacă.

Una din senzaţiile posibile pe care le poate simţi copilul este cea de mânie: datorită separării sale de Sursă, datorită venirii sale neaşteptate în această lume dificilă, datorită traumei naşterii, datorită părăsirii bruşte a pântecului matern etc. Indiferent ce simte copilul în momentul naşterii sale, ODATĂ CU PRIMA SA RESPIRAŢIE, ACEST SENTIMENT SE IMPREGNEAZĂ ÎN CELULELE TRUPULUI SĂU! Acest sentiment se întipăreşte în ADN-ul său, devenind astfel sursa sau tiparul tuturor convingerilor care vor urma şi al căror sistem va deveni filtrul prin care va privi el viaţa. Acest sentiment îi va guverna literalmente calea pe care o va parcurge de-a lungul întregii sale vieţi!

Aceste convingeri sau presupoziţii pe care le dobândim în momentul naşterii reprezintă motorul care ne pune în mişcare, atrăgând situaţii care validează aceste convingeri de bază.

Spre exemplu: am avut o clientă în vârstă de

44 de ani, care s-a născut prematur, la şapte luni. În timpul procesului de consiliere, am descoperit împreună cu clienta mea, Gayle, unul dintre tiparele comportamentale care au deranjat-o cel mai mult şi care o determina să nu finalizeze niciodată un proiect început. Lui Gayle îi era aproape imposibil să finalizeze ceea ce începea, şi asta în toate domeniile vieţii. Încercând să descoperim motivul care stătea la baza acestui comportament, am ajuns la momentul naşterii ei. „M-am simţit întreaga viaţă ca şi cum aş fi privit printr-o fereastră întunecată, fără să fiu capabilă să văd ceva în noapte” (aşa a descris Gayle acest sentiment). Când a înţeles că naşterea prematură i-a afectat tiparul comportamental al întregii sale vieţi – de pildă, relaţiile (era la al doilea divorţ), dar şi celelalte domenii ale vieţii – „fereastra a devenit dintr-odată luminată”, iar Gayle a simţit o mare uşurare. Această lumină a apărut atunci când Gayle a înţeles de ce nu reuşeşte să îşi finalizeze angajamentele. Ea nu a reuşit să îşi ducă la bun sfârşit perioada de gestaţie, aşa că, dintr-un motiv sau altul, şi-a creat convingerea interioară că nu va reuşi să ducă niciodată la bun sfârşit evenimentele importante, relaţiile şi responsabilităţile pe care şi le va asuma în această viaţă. Acest tipar comportamental stabilit la naştere i-a caracterizat mai târziu întreaga viaţă. (Vom reveni mai târziu la semnificaţia acestui proces).

Deocamdată, să ne întoarcem la domnul Pearce:

Aparatele de aspirat sunt introduse în gura şi

în nasul copilului. Medicii deschid cu forţa ochii copilului, care nu pot suporta lumina prea puternică, şi picură în ei tot felul de medicamente care îi provoacă arsuri. În tot acest timp, copilul este ţinut de picioare cu capul în jos şi bătut pe spate sau supus unei proceduri mecanice de respiraţie. În această perioadă critică, în care se simte sufocat, cordonul ombilical îi este tăiat. Copilul este spălat de sângele rămas pe el în urma operaţiei la care a fost supusă mama (care a leşinat între timp), după care este cântărit pe un cântar rece şi dur, ca şi cum ar fi o bucată de carne într-un abator. Dacă are noroc, sfârşeşte plângând şi ţipând într-un pătuţ pentru nou-născuţi; dacă este mai puţin norocos, este introdus pe jumătate mort şi într-o stare de semiconştienţă într-un incubator, soartă cu mult mai crudă decât cea a copiilor care ajung în pătuţuri… Practic, după ce a părăsit pântecul cald, liniştit şi întunecat al mamei, în care se simţea într-o siguranţă completă, el este agresat fizic, abuzat şi violat în toate felurile cu putinţă şi supus unor dureri fizice şi unor insulte greu de suportat. Poate că ar trece şi peste aceste lucruri, DAR ESTE IZOLAT DE MAMA LUI.

În tot acest timp, în interiorul copilului este activată o reţea

Importantă de nervi numită sistemul de activare reticular. Acest I Im lom ajută creierul să rămână treaz şi lucid şi contribuie astfel U reglarea şi la coordonarea numeroaselor funcţii cerebrale. Kl receptează informaţii de la diferite părţi ale creierului şi ne la organele simţurilor,

coordonează mesajele senzoriale ajută la reglarea activităţii creierului. Fibrele nervoase ale mlnternului reticular coboară de-a lungul măduvei spinării, controlând excitabilitatea acesteia, dar şi poziţia şi tensiunea muşchilor. Acest sistem de activare reticular discerne în ce măsură copilul a venit pe lume trăind un sentiment de IUBIRE unu de TEAMĂ.

Acest sentiment este determinat de experienţele pe care le-a trăit copilul în timpul naşterii şi imediat după aceasta. De Mceea, este absolut fundamental ca după naştere copilul să fie inut lângă inima mamei, pentru a simţi pulsul care îi este atât dt1 familiar din timpul perioadei de gestaţie, şi să fie mângâiat de mamă timp de cel puţin 45 de minute după ce s-a născut. Dacă este astfel mângâiat, copilul are şanse mult mai mari să adopte un tipar comportamental bazat pe sentimentul IUBIRII decât pe cel al FRICII.

Doresc să îţi dau un exemplu al unui copil care şi-a adus aminte de ceea ce s-a întâmplat la naşterea sa. După ce au avut trei fete la rând, nişte prieteni care locuiesc în vecinătate au avut în sfârşit un băiat. Nu mai trebuie să îţi spun cât de mare a fost bucuria lor! Din păcate, băiatul, pe care îl voi numi Kyle, s-a născut cu anumite probleme de sănătate, care l-au silit să rămână în spital o perioadă prelungită de timp, în care a fost ţinut într-un incubator.

La vârsta de doi ani şi două luni, mama sa i-a arătat lui Kyle câteva fotografii pe care i le-a făcut în primele zile de viaţă, când a fost ţinut în spital. Când a văzut prima fotografie cu el ţinut într-un

incubator, cu tot felul de fire prinse de el, copilul a început să ţipe: „Bebe vrea la mami! Bebe vrea la mami!” Sentimentele îngropate pe care le-a experimentat în timpul acelor prime zile de viaţă au ieşit cu putere la suprafaţă, iar copilul a fost extrem de tulburat să le simtă din nou. Cuvintele sale: „Bebe vrea la mami!” exprimă perfect ceea ce probabil ar fi dorit să spună în acele momente traumatice, dar nu a putut, întrucât nu ştia încă să vorbească.

Iar acum, să revenim la domnul Pearce:

Oricât de mult am insista, nu cred că vom putea sublinia vreodată îndeajuns de mult monstruozitatea acestei violări a unei noi forme de viaţă. Nicio carte nu poate exprima vreodată toate ramificaţiile acestei crime împotriva naturii. Această izolare la naştere îi taie copilului orice şansă de a se lega emoţional, de a se relaxa în urma stresului natal, de a-şi activa sistemul senzorial pentru a începe să funcţioneze în mediul extra uteri n şi de a-şi încheia procesul de activare reticulară a tuturor funcţiilor mentale şi fizice.

Incapacitatea copilului de a se întoarce la matricea pe care o cunoaşte (mama) declanşează o reacţie în lanţ în urma căreia organismul lui nu se va mai reface niciodată. ORICE PROCES VIITOR DE ÎNVĂŢARE VA FI AFECTAT (accentul este pus de mine). Practic, corpul copilului intră într-o stare de şoc. Mintea sa se blochează. Ea nu mai este dispusă să se deschidă, întrucât până acum nu a cunoscut decât trauma şi durerea. Conform viziunii lui Spitz, copilul nou-născut nu mai poate cunoaşte decât două stări: cea de

„linişte” adică de semiinconştienţă sau de inconştienţă totală, şi cea de „neplăcere”. Dacă este trezit din această resorbţie în conştiinţa sa menită să-i asigure supravieţuirea, el intră automat în aceeaşi stare de stres maxim imposibil de rezolvat. Pe scurt, ţipă până când adoarme din nou… Plăcerea şi zâmbetele nu vor apărea decât mult mai târziu în viaţa sa, peste circa două luni şi jumătate, căci de atâta timp are nevoie organismul lui nestimulat şi izolat să se decidă dacă va supravieţui sau nu. Corpul copilului are nevoie de timp pentru a-şi aduce propriul sistem senzorial la viaţă.

În timpul acestei perioade de şoc, de blocaj senzorial şi de închidere, practic nu se produce niciun proces de dezvoltare. De altfel, cum s-ar putea produce el? De aceea, toate celelalte etape fireşti şi preprogramate ale dezvoltării sale specifice sunt complet blocate, întârziind mult evoluţia sistemului său fiziologic.

Şi am putea continua astfel la infinit. Unii cititori vor spune probabil că domnul Pearce exagerează, dramatizând excesiv neest proces. Există însă un procent foarte mare din populaţie care s-a născut chiar în condiţiile descrise de el. Pearce creează o imagine extrem de plastică şi de vie a primelor ore de viaţă ale copiilor născuţi la spital… cel puţin, până nu demult. Poate că emoţia care se desprinde din descrierea sa indică profunzimea sentimentelor sale în faţa nedreptăţii provocate de această situaţie şi a tuturor daunelor provocate de ea.

Ţinând cont de tot ce am afirmat până acum,

încearcă să îţi imaginezi impactul pe care îl care acest scenariu asupra sentimentelor nou-născutului neajutorat. Nu este deloc de mirare că centrele în care se practică renaşterea3 au devenit atât de populare. Nu este de mirare că un număr din ce în ce mai mare de oameni încearcă să descopere cauza disconfortului lor interior, a golului lor lăuntric şi a suferinţelor lor. Practic, ei caută acel confort şi acea afecţiune de care nu au avut parte la naştere şi pe care nu le-au putut experimenta nici mai târziu.

Percepţiile noastre au început în primele noastre momente de viaţă, indiferent în ce situaţie ne-am aflat atunci. Instinctul nostru natural este de a ne întoarce în acel loc în care ne-am simţit în siguranţă şi confortabil, în care am simţit starea de pace interioară, de iubire, de fericire şi de linişte, indiferent dacă am simţit aceste stări în perioada intrauterină sau înaintea ei.

I Set de tehnici psiho-spirituale prin care se urmăreşte o a doua „naştere” în această lume, în condiţii ideale, pentru reformatarea psihicului şi minţii pacientului. (n.tr.)

În timpul traumelor pe care le-am experimentat în primele noastre ore de viaţă, noi am tras anumite concluzii referitoare la noua noastră sferă de viaţă. În funcţie de confortul pe care l-am simţit sau nu atunci, concluziile noastre au fost pozitive sau negative. Felul în care vedem astăzi lumea depinde într-o proporţie covârşitoare de confortul pe care l-am simţit în acele prime momente din viaţa noastră actuală. Sentimentele pe care le-am trăit în timpul naşterii şi în perioada

imediat următoare au stat la baza tuturor percepţiilor noastre ulterioare. Aceste percepţii au reprezentat fundamentul primelor noastre convingeri. Convingerile apar întotdeauna în urma concluziilor tăcute pe care le tragem în urma percepţiilor şi sentimentelor noastre.

Pe măsură ce ne-am continuat viaţa, experienţele noastre de zi cu zi au continuat să confirme sau au infirmat convingerile pe care ni le-am stabilit în acele prime ore de viaţă. Percepţiile care au stat la baza convingerilor noastre şi gradul de confirmare a acestora au creat în scurt timp principalul tipar pe care l-am urmat întreaga noastră viaţă.

„Şi ce-i rău în asta?”, poate că te întrebi. Îţi reamintesc că gândurile şi sentimentele au o energie specifică. Sistemul energetic (electric) al corpului tău are un tipar care îi cere să se afle în echilibru sau în armonie pentru a putea funcţiona corect. Atunci când corpul înregistrează gânduri şi sentimente negative, bazate pe teamă, diferite circuite energetice ale corpului sunt blocate, fapt care deteriorează buna funcţionare a corpului energetic. Cum s-ar spune, sistemul electric al organismului este scurtcircuitat, dând naştere unor blocaje interioare. La rândul lor, acestea blochează memoria perfecţiunii din ADN-ul celulelor, respectiv a tiparului primordial pe care ar trebui să îl respecte, fapt care are influenţe nefaste asupra comportamentului şi sănătăţii tale. Ori de câte ori un sentiment negativ, un gând negativ sau o convingere negativă este experimentată din nou şi reconfirmată, energia

care a sunt naştere blocajului primordial este amplificată. În timp, ea devine din ce în ce mai mare şi mai puternică, dacă nu este transformată. Aceste blocaje energetice stau la baza tuturor bolilor, problemelor şi dificultăţilor pe care le experimentăm noi în viaţă.

Dacă nu vom deveni conştienţi de aceste blocaje şi de gândurile / sentimentele negative care au stat la baza lor, şi dacă nu vom urmări să transformăm această energie, aceste sentimente şi efectele lor ne vor însoţi întreaga viaţă.

Dacă sunt însoţite de sentimente puternice, convingerile tale se vor transforma cu siguranţă într-o realitate. Tu reprezinţi suma totală a convingerilor pe care le-ai acumulat până în momentul de faţă. Convingerile tale alcătuiesc împreună ecranul logic sau format din prejudecăţi pe care îţi proiectezi întreaga lume. Nicio informaţie care nu corespunde convingerilor tale nu poate trece de filtrul lor, chiar dacă aceste convingeri sunt complet ilogice şi nu au nimic de-a face cu realitatea. În măsura în care crezi că ceva este adevărat, el chiar devine adevărat pentru tine. (Michael Wickett, *Totul depinde de tine*)

Cum ne influenţează viaţa sentimentele noastre

„Eu nu contez”. Acesta a fost sentimentul care mi-a mivernat propriile convingeri şi care mi-a controlat întreaga vinjă. Acest nor de sentimente negative, având în centrul lui Ulcea că: „Eu nu contez, deci nu merit să mă bucur de nimic”, n creat în viaţa mea o gaură neagră pe care nu am putut-o umple cu nimic. Din această cauză, am dus

o existenţă foarte frustrată, fără să înţeleg vreodată de ce. Convingerea că: „Eu lui contez” a apărut datorită sentimentelor pe care le-am simţit n l cu noi când m-am născut în această lume. Mi-am văzut apoi de vinţă, creându-mi singură (inconştient, desigur) acele situaţii care mi-au demonstrat cu vârf şi îndesat că eu nu contez.

Dacă sentimentele pe care le-am trăit în timpul perioadei de gestaţie sau pe care le-am experimentat la naştere ne-au făcut să ne simţim respinşi, noi călătorim prin viaţă creându-ne singuri (inconştient) tot felul de situaţii care ne fac să ne simţim din ce în ce mai respinşi. De ce? Deoarece pornind de la acele prime sentimente de respingere, percepţia noastră Niibconştientă a creat convingerea că drumul pe care trebuie să îl urmăm întreaga viaţă este acela al respingerii. De aceea, ori de câte ori am avut o ocazie, noi am validat inconştient această convingere eronată prin comportamentul nostru. Aşa cum ştii, egoul TREBUIE întotdeauna să aibă dreptate! De aceea, mintea subconştientă nu face altceva decât să îl ajute să îşi transpună în viaţă convingerea.

Deşi multe din sentimentele noastre îşi au originea în perioada de gestaţie sau în momentul naşterii, alte sentimente nu au nimic de-a face cu această perioadă. Din păcate, ori de câte ori mintea noastră îşi creează o convingere subconştientă, ea face tot ce îi stă în puteri pentru a demonstra că are dreptate, pentru a-şi *justifica* astfel existenţa. Altfel spus, mintea creează şi gestionează situaţii care îi permit să îşi confirme propriile convingeri. În consecinţă, cei mai mulţi

dintre oameni trec prin viaţă mânaţi de dorinţa de a-şi confirma convingerile, chiar dacă de cele mai multe ori nici măcar nu ştiu că le au. Din cauza inconştienţei lor, aceste convingeri devin nişte profeţii care au tendinţa să se autoamplinească. Dacă nu îşi confirmă convingerile, oamenii simt o stare de disconfort. Invers, confirmarea convingerilor lor le conferă un anumit confort interior, chiar dacă această confirmare se dovedeşte extrem de dureroasă. Cum este posibil ca atâţia oameni să îşi trăiască viaţa în funcţie de percepţiile şi de convingerile lor greşite, fără măcar să îşi dea seama de acest lucru?

Atunci când convingerile minţii sunt confirmate şi justificate, subconştientul interpretează acest lucru crezând că noi ne aflăm la locul potrivit, acel loc în care simţim starea de *pace interioară* şi de *confort* (de care am vorbit la sfârşitul capitolului 2), în care am simţit cândva o stare de siguranţă şi de afecţiune şi către care am tânjit întotdeauna să ne întoarcem, în plus, validarea convingerilor ne dă senzaţia că deţinem un anumit control asupra vieţii noastre (îţi reamintesc în această direcţie că toţi oamenii doresc să îşi controleze propria viaţă). Din păcate, această stare în care considerăm că ne-am găsit locul în care ne simţim *confortabil* şi trăim o stare de *pace* nu durează niciodată prea mult. De ce? Deoarece are la bază o percepţie greşită, un neadevăr. Mulţi oameni simt o stare continuă de frustrare (subconştientă) din cauza conflictului Interior care îi împiedică să se bucure cu adevărat de situaţiile pe care şi le-au creat ei singuri (într-o

manieră inconştientă) pentru a-şi confirma astfel convingerile. Această incapacitate de a rămâne în starea de *pace interioară* şi de *confort*, respectiv de a-şi menţine controlul asupra propriei vieţi, îi face să se simtă frustraţi. În realitate, starea însăşi nu are nimic de-a face nici cu *pacea interioară*, nici cu *confortul*! Dimpotrivă, este o veritabilă stare de război interior!

Pe un nivel foarte profund al subconştientului nostru, cu toţii simţim dorinţa de a retrăi aceeaşi calitate a vieţii pe care am trăit-o în starea intrauterină, înainte de a ne naşte. Incapacitatea de a retrăi această stare ne face să ne simţim frustraţi şi să ne îmbolnăvim. Oricâte eforturi am face pentru a ne regăsi starea de pace interioară şi de confort, noi simţim un impuls inconştient de a crea o stare disfuncţională sau de dezordine în viaţa noastră. Simţim nevoia să avem dreptate în privinţa convingerilor noastre, chiar dacă acestea sunt profund incorecte, datorită unor percepţii greşite pe care le-am avut cândva, respectiv în momentul naşterii noastre. De aceea, procesul nu poate avea decât consecinţe dăunătoare pentru noi.

În cazul foarte multora dintre noi, cu cât eforturile noastre de a regăsi starea de pace interioară şi de confort sunt mai mari, cu atât mai tare pare să se îndepărteze de noi această stare. Dorinţa noastră înnăscută de a ajunge în acest loc şi de a ne stabili aici creează în viaţa noastră experienţe nefericite şi dizarmonioase. Cu cât ne străduim mai mult, cu atât haosul devine mai mare. De aceea, foarte mulţi oameni nu reuşesc să

obţină (în mod permanent) rezultatele pe care le urmăresc în diferite domenii ale vieţii lor. Ei devin din ce în ce mai frustraţi şi la un moment dat simt nevoia să renunţe.

Odată ajunşi în acest punct, ei trag concluzia că nu mai au niciun control asupra vieţii lor. Trăiesc senzaţia că sunt „complet neajutoraţi şi lipsiţi de speranţă”, fapt care îi face să creadă că: „Nu mai are niciun rost să lupt”, după care aruncă prosopul şi abandonează lupta.

Acest lucru i s-a întâmplat de pildă unei cliente pe care o voi numi Sarah. Aceasta a divorţat recent a doua oară. Dorinţa ei cea mai arzătoare este de a avea în viaţa ei un bărbat atent, plin de afecţiune şi de compasiune. Sarah este o femeie foarte atrăgătoare şi este o plăcere să te afli în compania ei. De aceea, bărbaţii roiesc literalmente în jurul său. Greutatea constă în a-i face pe aceştia să o ia în serios şi să îi arate aprecierea lor sinceră. Fără să vrea, ea este prima care îi agresează pe partenerii ei. Sarah simte o NEVOIE REALĂ DE A FI APROBATĂ. Dacă nu primeşte această aprobare pe care o caută cu atâta disperare, ea îşi face griji şi intră în panică într-o manieră iraţională. Din fericire, am reuşit să o conving că dacă se va aproba singură pe ea însăşi, va atrage aceeaşi calitate şi la partenerii ei de cuplu sau la prietenii ei. După ce a aplicat *instrumentul* şi şi-a analizat sentimentele cu ajutorul lui, situaţia ei s-a îmbunătăţit radical şi Sarah a început să se simtă mult mai bine în propria ei piele. La ora actuală, Sarah se află pe punctul de a se vindeca prin folosirea

instrumentului pe care ţi-l voi descrie ceva mai târziu în această carte. Îmbunătăţirile pe care le-a experimentat în viaţa ei în urma folosirii acestui *instrument* devin din ce în ce mai evidente. Cu fiecare zi care trece, încrederea în sine şi în capacitatea ei de a-şi gestiona propriile sentimente devine din ce în ce mai mare. Prin folosirea perseverentă a acestui *instrument*, Sarah va reuşi cu siguranţă să îşi transforme sentimentele şi convingerile care au făcut-o să sufere atât de mult în acest domeniu al vieţii ei.

Să vedem acum care sunt câteva dintre atributele caracteristice pe care ni le creăm singuri prin efortul nostru de a ne întoarce în acel loc în care ne simţim confortabil şi împăcaţi cu noi înşine. Nu ai cunoscut pe nimeni care experimentează continuu, parcă intenţionat (deşi procesul este subconştient)

11 tiare de haos în relaţiile sale cu alţi oameni? Acest gen de un meni sunt incapabili să îşi păstreze prietenii o perioadă hwti lungă de timp şi îşi caută în permanenţă noi prieteni care IA li accepte, să îşi găsească puncte comune de interes, să se identifice cu ei şi să le fie loiali.

Cu siguranţă ai cunoscut oameni care încearcă în permanenţă să îi manipuleze sau să îi controleze pe cei din jur. De regulă, ei simt nevoia *să aibă întotdeauna dreptate*. Dacă le dai dreptate, ei simt că deţin controlul asupra vieţii lor. Astfel de oameni nu renunţă niciodată la faţada sau la masca pe care şi-o pun, de teamă ca ceilalţi să nu îşi dea seama că sunt mult mai nesiguri decât par. Dacă îi întrebi ce mai fac, îţi răspund Inevitabil că

totul este perfect în viaţa lor, chiar dacă suferă profund sau se simt nesiguri pe ei din cauza sentimentelor lor nerezolvate. Aceşti oameni nu doresc însă ca ceilalţi să îşi dea seama că nu se simt chiar atât de perfect în toate domeniile vieţii lor. Aceasta ar fi lovitura de graţie pentru ei.

Oamenii care se simt inferiori sunt de regulă cei care le permit celor din jur să îi controleze, ba chiar să se folosească de vi în cele mai abjecte feluri. Motto-ul lor este: „Menţine pacea eu orice preţ”. În realitate, preţul plătit pentru această pace exterioară este nejustificat de mare, constând chiar în pacea lor interioară.

Există apoi alţi oameni care profită de pe urma prietenilor, asociaţilor şi familiei lor. Ei se folosesc de toţi cei din jur, fără să ţină vreodată seama de bunăstarea celorlalţi. Nu sunt interesaţi decât de ei înşişi şi nu le pasă deloc de ceea ce se întâmplă în afara micului lor univers.

Nu ai cunoscut niciodată pe cineva care nu acceptă să acţioneze decât aşa cum vrea el? Unii oameni din această categorie pot fi consideraţi perfecţionişti, dar nu toţi. Ei nu acceptă niciodată ca altcineva să preia controlul asupra unei situaţii, indiferent dacă este vorba de vecini, de colegii de muncă, de o petrecere sau de un eveniment exterior. După ce insistă ca totul să se facă exact aşa cum doresc ei, fără să accepte ajutorul altcuiva, ei se comportă adeseori ca nişte martiri, făcându-i pe ceilalţi să se simtă vinovaţi că nu au contribuit cu nimic la rezolvarea situaţiei. După ce evenimentul se încheie, iar ei se simt epuizaţi, încep să ofteze şi să geamă: „Mă simt bine, nu vă

faceţi probleme în ceea ce mă priveşte”.

Există apoi o altă categorie de oameni, aşa-numiţii *salvatori* care le fac tuturor pe plac. Ei simt nevoia instinctivă să rezolve problemele tuturor. De aceea, îşi ţin întotdeauna antenele întinse pentru a găsi oameni care au nevoie de ajutor. Se simt personal responsabili pentru toate necazurile celorlalţi şi doresc să le rezolve tuturor problemele, deşi sunt incapabili să sesizeze rădăcina propriilor lor probleme. De regulă, un salvator suferă din cauza unui sentiment profund de respingere (pe care nu îl realizează). Acest tip de oameni au adeseori cele mai multe probleme de sănătate.

Unii oameni sunt incapabili să comunice şi să îşi exprime în mod adecvat sentimentele faţă de cei dragi (sau faţă de oricine altcineva). Din cauza incapacităţii lor de a comunica, ei se simt handicapaţi şi adeseori se retrag complet din societate, ajungând să hiberneze în micul lor univers subiectiv.

La cealaltă extremă, există oameni care vorbesc întruna, mai mult pentru a se auzi pe ei înşişi vorbind. De regulă, nu au nimic de spus, decât lucruri irelevante sau minore. Doresc însă tot timpul să fie băgaţi în seamă, să fie implicaţi în tot ceea ce se întâmplă în jurul lor, dar le lipsesc încrederea în sine şi calităţile sociale care le-ar permite să se integreze în grup. De aceea, rămân întotdeauna pe dinafară, privind de pe marginea gardului ce se întâmplă în interior, în speranţa că ceea ce au ei de spus va fi acceptat şi apreciat, şi că acest lucru le va permite să se integreze în

grup. De multe ori, aceşti oameni sunt ei înşişi cei mai răi duşmani ai lor. Deşi îşi doresc atât de mult să fie acceptaţi, simpatizaţi şi să aibă prieteni, ei fac tot ce le stă în puteri (inconştient, desigur) pentru a fi respinşi de grup.

Cu toţii cunoaştem oameni care au tot felul de probleme de sănătate ce par să nu mai înceteze niciodată, sau care au o lingură boală, pe care nu reuşesc însă să o vindece şi pe care o poartă după ei de-a lungul întregii vieţi. Există şi oameni care nu au probleme de sănătate chiar atât de mari, dar care Nunt convinşi că le au. Ei pot fi găsiţi săptămânal în cabinetele medicilor, încercând fără succes să găsească răspunsuri la problemele lor închipuite. Cunosc personal o femeie care nu îşi apreciază viaţa decât dacă este bolnavă! Ea îşi cuantifică propria viaţă în funcţie de numărul durerilor şi afecţiunilor pe care le poate sesiza. Face apoi tot ce îi stă în puteri pentru a-şi menţine aceste dureri şi aceste afecţiuni, vorbind în exclusivitate despre ele oricui doreşte să o asculte. Ceea ce nu înţelege ea este că eu cât vorbeşte mai mult despre bolile ei, cu atât mai multă energie le conferă, amplificând astfel la infinit acest cerc vicios (de altfel, acest principiu funcţionează şi în cazul altor probleme, nu doar în cel al bolilor).

Indiferent în ce situaţie se află, indiferent dacă boala de care suferă este gravă sau minoră, aceşti oameni nu reuşesc niciodată să sesizeze principala cauză a problemelor lor, oricât de mult ar căuta-o.

Există apoi o categorie de oameni care nu par

să se descurce niciodată din punct de vedere financiar. Oricât de conştiincioşi ar fi, le este aproape imposibil să îşi găsească o slujbă stabilă. Trec astfel din slujbă în slujbă, dar nu au nicăieri succes. Chiar dacă au o slujbă bună, ei nu reuşesc să îşi achite niciodată toate obligaţiile financiare. Nu-şi permit să îşi cumpere o maşină decentă sau haine noi. Intră într-un cerc vicios al datoriilor, din care sunt incapabili să mai iasă vreodată, deşi alţi oameni care câştigă la fel de mult ca ei se descurcă perfect cu veniturile lor. Ce anume îi diferenţiază pe aceşti oameni de ceilalţi? Voi reveni mai târziu la acest aspect.

Probabil că ai cunoscut oameni care combină toate atributele de mai sus în cea mai nefericită manieră cu putinţă.

Ei trăiesc tragedie după tragedie. Să fie aceasta soarta lor tristă, sau este un destin pe care şi-l creează singuri (în mod inconştient)? Dacă vom aplica Legea Cauzei şi a Efectului (descrisă în capitolul 2), noi putem înţelege mai bine de ce apar astfel de condiţii în vieţile oamenilor.

Toate caracteristicile de mai sus (la care se mai adaugă şi altele, pe care nu le-am menţionat) reprezintă indicii clare că oamenii care le manifestă nu sunt în armonie cu legile naturale. Atunci când fiinţa noastră încearcă să se întoarcă în zona ei de confort şi bunăstare interioară, ea încearcă să ne atragă atenţia. În acest scop, ea se vede nevoită adeseori să creeze o stare dureroasă sau de disconfort pentru noi, astfel încât să începem să căutăm răspunsurile care să ne

conducă înapoi, la adevărata zonă a păcii şi armoniei.

Foarte puţini oameni îşi dau seama că scopul suprem al subconştientului lor este acela de a înţelege cine sunt ei cu adevărat. De aceea, mecanismul descris mai sus reprezintă unica manieră posibilă de a ajunge să cunoască adevărul. Noi nu vom începe niciodată să căutăm adevăratele răspunsuri decât dacă vom fi siliţi să facem acest lucru din cauza eşecurilor din viaţa noastră. Acesta este singurul mecanism posibil care ne poate motiva să căutăm cauzele efectelor pe care le trăim. Scopul nostru suprem este să căutăm, să înţelegem şi în cele din urmă să ne descoperim Sinele Real.

De aceea, dacă ai recunoscut vreuna din caracteristicile descrise mai sus în viaţa ta, PRIVEŞTE CU ATENŢIE ce se întâmplă în interiorul fiinţei tale. Ce gândeşti? Ce simţi? Dacă te regăseşti mereu şi mereu în aceleaşi situaţii negative şi dacă repeţi la infinit aceleaşi tipare dizarmonioase, acestea reprezintă indicii clare că nu te afli în armonie cu legile naturale, cu legile lui Dumnezeu sau ale universului. A sosit vremea să te trezeşti, să îţi înalţi nivelul de conştiinţă şi să localizezi cauzele efectelor pe care le experimentezi în viaţa ta!

Unul din cele mai clare indicii că sentimentele şi gândurile tale sunt în dizarmonie cu legile naturale este boala. Bolile nu fac altceva decât să ne reamintească de scopul suprem al vieţii noastre: acela de a ne întoarce la tiparul primordial al echilibrului, la amintirea propriei

noastre perfecţiuni. Durerea de orice fel ne comunică faptul că am încălcat una din legile naturale. Dumnezeu încearcă să ne transmită pe această cale, prin intermediul corpului nostru, că ne-am îndepărtat de calea lui. Aceasta este cea mai sigură modalitate de a ne atrage atenţia. Din păcate, foarte mulţi oameni refuză să asculte vocea sau mesajul lui.

În cartea sa, *Mâini tămăduitoare*, Barbara Ann Brennan descrie astfel acest mecanism:

Boala este consecinţa unui dezechilibru. Dezechilibrul este consecinţa uitării de sine. Uitarea de sine dă naştere unor gânduri şi unor acţiuni care conduc la un mod de viaţă nesănătos, şi implicit la boală. Altfel spus, boala nu este altceva decât un semnal al unui dezechilibru interior generat de uitarea de sine.

De aceea, ea trebuie înţeleasă ca o lecţie pe care ţi-o transmite propriul sine pentru a-ţi aduce aminte cine eşti.

Un alt autor, dr. David Frawley, afirmă în lucrarea sa, *Vindecarea prin Āyurveda*, că boala este o veritabilă şansă spirituală. Adeseori, ea este indiciul unei crize spirituale sau al unei schimbări iminente. Potrivit *Āyurvedei* (una din principalele învăţături spirituale provenite din India antică), boala este un vehicul care permite revelarea adevărului vieţii şi al propriului sine. Ea poate fi un indiciu al unei acţiuni greşite, dar şi un indiciu că sufletul doreşte ca individul să urmeze un alt curs al acţiunii. Oricum ar fi, boala ne sileşte să ne reexaminăm viaţa din punct de vedere spiritual, mai ales dacă este gravă. De aceea, pentru a

înţelege şi pentru a vindeca o boală, primul lucru (şi cel mai important) pe care trebuie să îl facem este să ne autoexaminăm propria viaţă.

În minunata sa carte, *Iubire, medicină şi miracole*, dr. Bernie Siegel spune: „Eu le sugerez pacienţilor mei să se gândească la boală nu ca fiind voia lui Dumnezeu, ci ca fiind consecinţa abaterii noastre de la voia lui Dumnezeu”.

El continuă astfel:

După părerea mea, sursa oricărei boli este în ultimă instanţă lipsa de iubire sau iubirea condiţionată. Aceasta generează o epuizare şi o slăbire a sistemului imunitar, care conduce la vulnerabilitate fizică. Eu am convingerea că orice proces de vindecare este asociat cu capacitatea noastră de a dărui şi de a primi iubirea necondiţionată. Acesta este după părerea mea cel mai puternic stimulent cunoscut al sistemului imunitar. Dacă le-aş spune pacienţilor mei să îşi sporească singuri numărul globulinelor imune sau al celulelor T din sânge, nimeni nu ar şti cum să facă acest lucru. Dar dacă le spun să se iubească pe ei înşişi şi să îi iubească pe ceilalţi oameni necondiţionat, aceste schimbări se produc automat. Adevărul este că iubirea vindecă orice boală.

Cea mai importantă lege din univers este cea a IUBIRII: iubirea de sine şi iubirea semenilor noştri. Noi trebuie să emitem această iubire fără să aşteptăm să fim iubiţi la rândul nostru, fie anticipat, fie ca răspuns la iubirea noastră. Această nevoie de a iubi este instinctivă! L-am auzit recent pe dr. Gerald Jampolsky vorbind la o

conferinţă şi spunând: „Oricare ar fi problema cu care te confrunţi, răspunsul este iubirea. Oricare ar fi lucrul de care te temi, iubirea este soluţia. Iubirea este singurul lucru care contează. Oricare ar fi întrebarea care te frământă, iubirea este răspunsul la ea”.

Dacă iubim cu adevărat, iubirea noastră alungă orice teamă. Versiunea regelui James a Bibliei spune: „Teamă nu poate exista acolo unde există iubirea. Iubirea perfectă alungă orice teamă, căci TEAMA GENEREAZĂ O STARE DE AGITAŢIE (accentul este adăugat de mine).

Cine se teme nu poate avea o iubire perfectă” (1 Ioan 4: 18).

De ce anume te temi? Care sunt condiţiile, situaţiile, oamenii şi experienţele care te sperie? Cât de mare este nuyiărul lor? Gândeşte-te puţin.

Cum poate alunga iubirea teama? Iubirea autentică este necondiţionată. Ea acceptă perfecţiunea tuturor lucrurilor. Altfel spus, ea porneşte de la premisa că TOTUL este perfect exact aşa cum este, deci că TOŢI OAMENII sunt perfecţi exact aşa cum sunt! Atunci când acceptăm toate evenimentele şi toate persoanele exact aşa cum sunt, noi nu mai simţim nevoia să le criticăm sau să le găsim nod în papură. Dacă suntem dispuşi să acceptăm perfecţiunea în tot ceea ce există, egoul nostru nu mai are de ce să se teamă că nu se va ridica la înălţimea celorlalţi sau a unei situaţii, că va fi respins, că nu este suficient de bun, că va da greş, că va avea succes, că se va dovedi nedemn etc. Pe scurt, el nu se va mai teme de viitor.

Iubirea necondiţionată acceptă perfecţiunea tuturor oamenilor şi a tuturor situaţiilor exact aşa cum sunt sau cum se produc acestea. Această afirmaţie nu este uşor de înţeles, deoarece marea majoritate a oamenilor doresc să devină mai buni. Adeseori, ei îşi privesc propriile probleme sau greşelile altora dintr-o perspectivă incorectă, considerând că nici ei, nici ceilalţi nu sunt perfecţi aşa cum sunt. Ei consideră că nu vor putea atinge această perfecţiune (ei sau ceilalţi) decât dacă se vor schimba. Drama este că ei se implică atât de tare în schimbarea celor din jurul lor încât uită că singura persoană pe care o pot schimba vreodată sunt EI ÎNŞIŞI! Cineva mi-a spus recent: „Noi încercăm întotdeauna să scoatem bârna din ochii celorlalţi!” Parabola lui Iisus este ideală şi se aplică perfect în acest caz.

În cartea ei, *Conştientizarea corpului şi echilibrarea minţii*, dr. Joan Borysenko ne face următoarea invitaţie:

Priveşte-i pe oameni aşa cum sunt, nu aşa cum ţi-ai dori tu să fie. Apoi acceptă-i aşa cum sunt şi nu-i judeca pentru că nu sunt aşa cum ţi-ai dori tu. Cu cât te vei accepta într-o mai mare măsură pe tine însuţi, cu atât mai uşor îţi va fi să îi accepţi pe ceilalţi. Esenţa tuturor oamenilor este acelaşi Sine, aceeaşi conştiinţă necondiţionată. Urmăreşte să vezi acest Sine în toată lumea. Dacă ai înclinaţii religioase sau spirituale, urmăreşte să îl vezi pe Dumnezeu în ceilalţi oameni. Cinsteşte-ţi propriul Sine şi cinsteşte Şinele celorlalţi. Salutul oriental Namaste nu diferă cu nimic de salutul ebraic sau de cel Hawaiian. Semnificaţia lui este

următoarea: „Şinele din mine salută şi cinsteşte Şinele din tine” (Sinele meu salută Sinele tău).

Gândeşte-te puţin cât de multă energie pierzi încercând să îţi aperi propriile poziţii în activităţile şi interacţiunile tale de zi cu zi, în încercarea de a avea „dreptate” şi de a te considera demn de a fi respectat. Dacă vei începe să îţi realizezi adevărata valoare, care este unică şi nepreţuită, nevoia ta de a te defini prin ceea ce faci se va diminua, iar corpul tău se va relaxa în mod natural.

Dacă ne eliberăm de nevoia de a avea *dreptate* şi acceptăm toate situaţiile şi toate persoanele din jurul nostru, considerându-le perfecte aşa cum sunt, în conştiinţa noastră se produce o mutaţie majoră. În lucrarea *Iubire, medicină şi miracole*, dr. Siegel spune: „Tu nu vei putea niciodată să îţi schimbi defectele până când nu vei învăţa să te accepţi aşa cum eşti, cu tot cu ele. Subliniez acest lucru deoarece foarte mulţi oameni, îndeosebi cei care au un risc ridicat de a se îmbolnăvi de cancer, sunt extrem de predispuşi să îi ierte pe cei din jur, dar să se crucifice singuri”.

Nu există niciun motiv să crezi că tu sau altcineva trebuie să se schimbe pentru a putea să fi fericit. TU eşti singura persoană pe care o vei putea schimba vreodată. Mai mult decât atât, tu trebuie să te accepţi aşa cum eşti, cu tot cu defectele tale, înainte de a te *putea* schimba efectiv. TU eşti singurul care te poate face PE TINE fericit! Atunci când te accepţi pe tine însuţi aşa cum eşti, tu îţi amplifici şansa de a te schimba

în bine, iar dacă vei începe să te schimbi, cei din jur vor fi înclinaţi la gândul lor să facă acelaşi lucru.

Chiar dacă îţi dai seama că altcineva ar fi mult mai fericit dacă s-ar schimba, tu trebuie să înţelegi că este mult mai uşor să îl laşi să o facă în propria sa manieră şi în propriul lui ritm, fără ajutorul tău. Tu nu eşti responsabil în niciun fel pentru schimbările produse în ceilalţi oameni. Dacă vei înţelege în profunzime acest lucru, tu vei putea progresa mai rapid şi mai natural. Vei fi mai deschis, mai receptiv şi mai capabil să dobândeşti o nouă cunoaştere şi o nouă înţelegere. Vei fi de asemenea mai tolerant şi vei accepta cu mai multă uşurinţă experienţele din viaţa ta, realizând că acestea te învaţă lecţii importante pentru creşterea şi pentru maturizarea ta spirituală, în acest fel, tu nu vei mai percepe aceste experienţe ca pe nişte încercări prin care TREBUIE să treci, ci le vei anticipa, DORINDU-ŢI să treci prin ele.

Dacă vei accepta toate persoanele şi toate situaţiile din viaţa ta, considerându-le perfecte, tu vei accepta inclusiv schimbările, considerându-le la fel de perfecte! Orice proces de transformare prin care vei trece va fi perfect. Această atitudine nouă te va ajuta să treci mai uşor prin încercările prin care trebuie să treci pentru a-ţi învăţa lecţiile absolut necesare în această viaţă. În acest fel, viaţa ta va deveni mai flexibilă, iar tu nu vei mai simţi nevoia de a face întotdeauna aşa cum doreşti, blocând astfel cursul natural al lucrurilor şi împotrivindu-te voinţei lui Dumnezeu.

În spatele tuturor încercărilor prin care

trecem se ascunde un motiv important. SCOPUL ACESTORA ESTE ÎNVĂŢAREA ŞI CREŞTEREA SPIRITUALĂ, PENTRU A AFLA CINE SUNTEM CU ADEVĂRAT. Dacă înţelegem acest lucru şi adoptăm această atitudine, noi începem să ne alegem în mod conştient propriile reacţii în faţa acestor încercări. Profunzimea creşterii noastre spirituale va depinde de aceste alegeri. Uneori, alegerile noastre nu vor conduce la o maturizare instantanee, întrucât vor fi fost greşite. Chiar şi în acest caz însă, consecinţele pe care le vom experimenta ne vor conduce ulterior la alte alegeri, mai fericite, care vor atrage după sine rezultate pozitive.

Dacă vom deveni conştienţi de ceea ce se petrece în viaţa noastră şi dacă ne vom propune să renunţăm la rolul de *victimă* şi să acceptăm rolul de *stăpân* al propriei noastre vieţi (mecanism explicat în capitolul 2), această luciditate ne va motiva să facem alegeri mult mai înţelepte. La rândul lor, acestea ne vor conduce treptat la acea maturizare şi la acea dezvoltare care ne vor ajuta să trăim starea de pace interioară şi de confort pe care am căutat-o atâta vreme.

Cu cât ne vom opune sau vom evita mai mult o persoană sau o situaţie pe care o considerăm indezirabilă, cu atât mai mult vom bloca noi fluxul energetic care ar facilita schimbarea persoanei sau situaţiei în cauză. Noi ar trebui să privim toate evenimentele nedorite din viaţa noastră ca pe nişte experienţe care ne învaţă lecţii valoroase sau ca pe nişte inconveniente minore pe calea care ne conduce către creştere şi împlinire, considerând

că acestea sunt perfecte pentru noi la momentul respectiv. Dacă am adopta această atitudine, aceste experienţe nedorite nu ni s-ar mai părea atât de teribile, atât de îngrozitoare sau atât de interminabile atunci când trecem prin ele.

Cum funcţionează acest mecanism? La baza lui stă iubirea, care înseamnă să accepţi tot ceea ce există. Altfel spus, iubirea necondiţionată înseamnă să înţelegi, să accepţi şi să te detaşezi de orice neînţelegere şi de orice problemă. Oricare ar fi situaţia în care te afli, accept-o aşa cum este şi detaşează-te de ea. Oliver Wendell Holmes a spus odată: „Iubirea este cheia de aur care descuie poarta către fericire”. Care este însă cheia care descuie poarta către iubire? Aceasta este iertarea: iertarea de sine şi iertarea celor din jur. Această cheie descuie de asemenea poarta către pacea interioară (vezi în această direcţie capitolele 15 – 16 ale cărţii de faţă).

Atunci când NU te consideri perfect pe tine însuţi şi NU consideri perfecte situaţiile prin care treci, tu nu dispui de energia jnecesară pentru a schimba actuala stare de lucruri, întrucât îţi blochezi singur fluxul de energie. Cu toţii cunoaştem femei care îşi doresc cu disperare să aibă un copil, dar care nu îl pot concepe. În cele din urmă, ele adoptă un copil şi la numai câteva luni descoperă că au rămas însărcinate. Cunosc o femeie care a adoptat un copil când se apropia de 40 de ani. După foarte mulţi ani în care a avut probleme de sănătate specific feminine, ea s-a programat pentru o histerectomie. La examinarea preoperatorie, medicii au constatat că femeia era

însărcinată! CÂND A RENUNŢAT SĂ MAI LUPTE, EA AACCEPTAT PERFECŢIUNEA SITUAŢIEI ÎN CARE SE AFLA! Cu toţii avem aceeaşi putere, la care renunţăm numai pentru că nu acceptăm SITUAŢIA CARE EXISTĂ. Prin această opoziţie, noi blocăm fluxul energetic care animă această situaţie.

Dacă dorim ca partenerul nostru de cuplu să se schimbe, noi trebuie să începem prin a-l iubi aşa cum este. În acest fel, noi creăm spaţiul necesar pentru o eventuală schimbare. În mod similar, noi trebuie să ne iubim boala de care suferim, pentru că iubirea poate vindeca. Deschizându-ne în faţa iubirii, noi ne deschidem practic în faţa bunăstării, şi deci a vindecării, încercarea de a schimba lucrurile înainte de a le accepta nu face decât să le înrăutăţească şi mai tare. Cu cât ne zbatem mai mult, cu atât mai neplăcute devin ele. De aceea, relaxează-te. Lasă energia să curgă liber. Acceptă perfecţiunea situaţiei în care te afli. Simte iubirea. Dacă ai făcut toate aceste lucruri, poţi manifesta în viaţa ta orice îţi doreşti. (Jackie Pratt)

Starea de disconfort nu poate dura decât dacă îi opunem rezistenţă. /zâoate lucrurile cărora le opunem rezistenţă persistă”. Dacă te vei gândi puţin la această afirmaţie, vei constata că ea este adevărată. Atunci când opui rezistenţă în faţa unei dureri sau a unei situaţii, durerea sau situaţia pe care doreşti să o elimini nu numai că nu dispare, dar devine încă şi mai acută. Aşa cum probabil îţi mai aminteşti, tot ce există dispune de o energie individuală unică, iar atunci când încercăm să

forţăm sau să manipulăm o situaţie (o problemă sau o energie), în detrimentul ordinii naturale, noi nu facem decât să stricăm şi mai tare lucrurile, procedând la fel ca un copil care încearcă cu orice preţ să introducă un pătrat într-o gaură rotundă. Oricât de mult ar munci el, oricât de puternică ar fi voinţa lui sau oricât de bună ar fi intenţia lui, el nu va reuşi niciodată. Pur şi simplu, este imposibil!

Grijile legate de bani reprezintă un alt exemplu de acelaşi fel. Cu cât ne facem mai multe griji în legătură cu sursele de venit care ne-ar permite să ne plătim facturile sau să ne cumpărăm ceea ce avem nevoie, cu atât mai mult vom bloca noi fluxul energiei în acest domeniu financiar al vieţii noastre. Am putea spune pe bună dreptate: „Cu cât strângem mai tare, cu atât mai strâmt devine canalul prin care poate curge această energie”. Ori de câte ori ne facem griji legate de bani, noi strângem canalul prin care aceştia ar putea ajunge la noi, până când blocăm complet fluxul energiei în acest domeniu. Dacă te afli în această situaţie, eliberează-te de griji şi deblochează astfel fluxul energetic. Nu mai forţa lucrurile. Ai încredere că banii de care ai nevoie vor veni întotdeauna la tine. Grijile reprezintă o energie negativă. În schimb, încrederea reprezintă o energie pozitivă. De aceea, încrederea şi credinţa nu pot ocupa simultan acelaşi spaţiu mental. Va trebui să faci o alegere: cu care dintre ele preferi să lucrezi, cu energia negativă sau cu cea pozitivă? Gândeşte-te că nu-ţi mai poţi permite luxul de a cultiva gânduri negative. Renunţă la

„trebuie” şi lasă lucrurile să decurgă în mod natural şi firesc. În acest fel, viaţa ta va deveni mult mai uşoară şi mult mai plăcută.

Eu nu îţi sugerez să renunţi la planurile şi la intenţiile pe care ţi le-ai stabilit, ci doar să fii mai flexibil. Dacă circumstanţele sau conjuncturile te conduc în alte direcţii decât cele anticipate sau planificate de tine, lasă-te în voia lor. Cine ştie? H-ar putea ca destinaţia să se dovedească infinit mai plăcută decât cea pe care ţi-ai propus-o tu… Aminteşte-ţi în permanenţă că loţit ceea ce ni se întâmplă are un scop precis: acela de a ne ajuta Nil creştem şi să ne maturizăm din punct de vedere spiritual.

Dacă îţi vei ridica nivelul de conştiinţă suficient de mult pentru a-ţi da seama că toate încercările şi toate schimbările ilv planuri reprezintă şanse de a creşte spiritual, viaţa ta va deveni un joc, o sărbătoare continuă, şi ţi se va părea infinit mai amuzantă! De aceea, ascute-ţi luciditatea şi… fii atent! Siiu, după cum sugerează dr. Borysenko, fii conştient de toate iispectele vieţii tale.

În cartea ei, *Luciditatea*, Ellen J. Langer afirmă că atunci când nu suntem atenţi (lucizi), noi suntem ca nişte roboţi programaţi, care interpretează informaţiile primite într-o manieră îngustă şi rigidă, considerându-le adevărate orice ar fi, fără să reflecteze la ele şi fără să le pună vreodată la îndoială. Dacă am fi conştienţi ce se întâmplă în momentul prezent, noi ne-am elibera de tirania vechilor tipare mentale şi am experimenta viaţa ca pe o continuă surpriză.

De aceea, trezeşte-te! Deschide-ţi conştiinţa. Propune-ţi să devii din ce în ce mai conştient de ceea ce simţi, de ceea ce gândeşti, de toate cuvintele pe care le rosteşti şi de toate reacţiile tale! Fii atent! Conştiinţa conduce întotdeauna la obţinerea unor rezultate mai bune. Devino conştient de provocările vieţii chiar în timp ce acestea apar. Consideră-le nişte simple oportunităţi de a creşte din punct de vedere spiritual şi fii recunoscător pentru aceste ocazii.

Ori de câte ori îţi exprimi recunoştinţa faţă de Dumnezeu, în viaţa ta pot apărea miracole. De aceea, slăveşte-l pe Dumnezeu şi mulţumeşte-i pentru tot ceea ce ţi se întâmplă! BUCURIA este întotdeauna precedată de recunoştinţă. De altfel, chiar Scripturile spun: „Omul a fost creat pentru a se bucura”!

Te afli acum la începutul drumului de întoarcere în zona de confort şi pace interioară din care ai provenit. Acest drum te va conduce către reactivarea memoriei perfecţiunii tale.

Importanţa focalizării mentale în încercarea ta de a găsi răspunsuri la problemele cu care te-ai confruntat, de a te vindeca din punct de vedere social, fizic, mental, emoţional şi spiritual, de a experimenta o bucurie, un succes şi o fericire mai mare, poate că ai încercat diferite metode de autoperfecţionare pentru a-ţi atinge scopurile pe care ţi le-ai propus. Una din metodele cele mai lăudate de toţi cei care au obţinut rezultate semnificative este cea a repetării afirmaţiilor pozitive. O altă metodă recomandată de foarte mulţi oameni de succes este cea a dialogului

interior pozitiv (Shad Helmstetter a scris două cărţi excelente pe acest subiect). Poate că ai încercat şi tu să lucrezi cu aceste principii, obţinând un anumit succes. Într-adevăr, ele sunt principii corecte şi *pot* fi eficiente.

De-a lungul timpului, foarte mulţi oameni au obţinut starea de pace interioară şi s-au vindecat din punct de vedere emoţional practicând meditaţia, acest instrument folosit din cele mai vechi timpuri, a cărui eficacitate a fost demonstrată cu vârf şi îndesat. După părerea mea, meditaţia reprezintă unul dintre cele mai eficiente instrumente pe care le poate folosi un om. Un alt instrument foarte bun este vizualizarea. Personal, le folosesc zilnic pe amândouă şi pot să confirm că rezultatele pe care le-am obţinut cu ajutorul lor au fost excelente. Benzile audio motivaţionale joacă şi ele un rol important în acest proces, ajutându-ne să înţelegem mai bine care sunt factorii care ne influenţează viaţa şi care ne mână mai departe. Există nenumărate alte metode şi tehnici practice care ne ajută să ne schimbăm, numai să dorim cu adevărat acest lucru. Chiar şi simplele discuţii cu persoanele yzare şi-au schimbat viaţa aplicând aceste tehnici pot fi extrem de edificatoare. Incontestabil, multe vieţi au fost schimbate ca urmare a aplicării acestor principii. Noi suntem fericiţi că avem la dispoziţie atâtea metode care ne pot ajuta să ne continuăm călătoria către pacea interioară şi către bucuria pe care le căutăm în viaţă.

Secretul constă în a ne reechilibra viaţa, în a o pune din nou la unison cu armonia universală.

Noi trebuie să învăţăm cum să ne lăsăm din nou controlaţi în întregime de Inteligenţa noastră superioară, de Sinele nostru, de Spirit, de Conştiinţă, de Sursa Creatoare, sau oricum altfel dorim să îi spunem acestui principiu suprem. Indiferent ce metodă folosim în acest scop, rezultatele pe care le vom obţine vor fi mai solide, mai de durată şi mai eficiente, şi vor apărea mai rapid DACĂ le vom aplica într-o stare de focalizare. Până când vom învăţa să cultivăm această stare, vom avea încă parte de foarte multă confuzie, iar pacea şi fericirea pe care le căutăm vor fi încă foarte departe de noi. Până când vom învăţa să ne păstrăm echilibrul interior, noi vom avea parte de zile bune, dar şi de numeroase zile proaste. Cea mai bună măsură a succesului obţinut pe calea spirituală va fi chiar starea sănătăţii noastre, a finanţelor noastre şi a relaţiilor noastre; altfel spus, succesul obţinut de noi în toate domeniile vieţii.

Ţi-ai pus vreodată întrebarea: „De ce nu se îndreaptă viaţa mea în direcţia dorită de mine?” Obţii rezultatele dorite? Dacă răspunsul este negativ, acest lucru s-ar putea datora programării tale anterioare. Ce convingeri eronate ţi-ai programat singur (sau ţi-au fost induse de către alte persoane)? Care au fost percepţiile greşite pe care le-ai avut? Ce amintiri celulare îţi împiedică progresul? Probabil că nu poţi răspunde deocamdată la aceste întrebări. Tot ce poţi spune acum este că dacă ai putea schimba *ceva* în viaţa taz lucrurile ar evolua diferit.

Dacă doreşti să obţii rezultate mai bune într-o

manieră regulată, este momentul să înţelegi că z/tu îţi creezi propria realitate”. Poate că ai mai auzit această afirmaţie, sau poate nu. De aceea, mulţi cititori vor dori probabil să mă întrebe: „Ce doreşti să spui atunci când afirmi că eu îmi creez propria realitate?”

La nivel subconştient, tu îţi creezi propria realitate prin sentimentele şi prin gândurile tale, indiferent care este sursa lor! După ce ai citit capitolul 3 al acestei cărţi, ai înţeles probabil că actualele tale convingeri au apărut ca urmare a primelor sentimente pe care le-ai trăit atunci când ai venit pe lume. Aceste convingeri stau la baza gândurilor tale. Aceste gânduri sunt ca nişte seminţe pe care le plantezi în solul fertil al sentimentelor tale, pe care l-ai pregătit încă din momentul concepţiei şi al naşterii tale. După ce ai plantat aceste seminţe (gândurile), tu le uzi (alimentezi) revenind în mod repetat asupra lor, cu o intensitate din ce în ce mai mare. Atunci când cultivi în mod simultan un anumit gând (sămânţa) şi un anumit sentiment (solul fertil), sămânţa germinează şi dă naştere în mod natural unei anumite energii, care devine o forţă creatoare. Se creează astfel o emoţie, care va creşte şi va da naştere la numeroase fructe. Altfel spus, ea va atrage către tine, prin sinergie (rezonanţă sau puterea atracţiei) situaţiile şi persoanele ale căror vibraţii corespund gândului tău iniţial, creând astfel realitatea în care trăieşti. Indiferent dacă fructele obţinute sunt bune sau rele, pozitive sau negative, plăcute sau neplăcute, ele nu reprezintă decât efectul. Cauza lor a fost gândul iniţiat de

tine. Tot acest proces se desfăşoară la nivel subconştient.

Cu alte cuvinte, atunci când un sentiment puternic se conectează cu un gând (sau invers), cele două cauze dau naştere unei emoţii. În clipa în care sentimentul şi gândul se întâlnesc, ele produc o anumită vibraţie, şi orice vibraţie înseamnă viaţă! în acest fel, tu îţi creezi propria realitate prin sentimentele şi prin gândurile tale.

S-au scris foarte multe cărţi pe acest subiect, aşa că nu îmi propun să intru în prea multe detalii. De altfel, subiectul este atât de complex încât s-ar putea scrie o carte numai pe această temă. Eu mă voi limita doar să trag o concluzie: SENTIMENTELE ŞI GÂNDURILE NOASTRE SUNT CELE CARE CREEAZĂ CIRCUMSTANŢELE DIN VIAŢA NOASTRĂ!

Orice gând este precedat sau urmat de un sentiment, iar sentimentele ne conduc întreaga viaţă psiho-mentală. Noi ne îndreptăm întotdeauna acolo unde ne conduce inima, iar inima noastră ascultă de aceste sentimente.

Se spune că dr. Cristian Bernard ar fi făcut afirmaţia potrivit căreia un om nu poate trăi foarte mult timp cu o inimă artificială, deoarece aceasta nu are celule cerebrale. Pentru ca inima unui om să poată funcţiona continuu şi pe termen lung, ea trebuie să aibă celule cerebrale.

De ce? Cel mai probabil, din cauza ADN-ului şi ARN-ului. Pentru ca fluxul armonios al vieţii să continue, acea parte a celulei care conţine tiparul sau inteligenţa (ADN-ul) şi acea parte a celulei care transportă instrucţiile acestui tipar (ARN-ul)

trebuie să funcţioneze. O inimă artificială nu dispune de această inteligenţă (ADN). După părerea mea, mintea este asociată într-o măsură prea strânsă cu inima pentru ca organismul să poată funcţiona în mod normal o perioadă lungă de timp fără acest organ.

Interesante sunt şi referinţele biblice la conexiunea mintecorp, care arată cât se poate de clar că ADN-ul este implicat în acest proces. Iată câteva astfel de referinţe biblice referitoare la legătura dintre minte şi inimă:

Geneza 6: 5

Şi Domnul a văzut că răutatea omului era mare pe pământ şi că toată imaginaţia gândurilor din inima lui era în fiecare zi numai răutate.

Proverbe 23: 7

…căci aşa cum a gândit în sufletul (inima) lui, aşa este el. *Matei 9*: *4*

Şi Iisus, care le cunoştea gândurile, a zis: „Pentru ce aveţi gânduri rele în inimile voastre?”

Faptele apostolilor 8: 22

Pocăieşte-te deci de această răutate şi roagă-te Domnului să ţi se ierte gândul acesta al inimii tale, dacă este cu putinţă.

Prin aceste pasaje, Scripturile ne oferă o indicaţie clară că inima şi mintea sunt inseparabile. Mai mult, tot ceea ce se petrece în inima şi în mintea noastră ne influenţează acţiunile, şi implicit întreaga fiinţă. „Cum funcţionează acest mecanism?”, probabil că te întrebi. El este cu siguranţă legat de cele două emisfere ale creierului nostru.

Emisfera stângă este raţională şi conştientă.

Cea dreaptă este intuitivă, emoţională şi subconştientă. Dacă ne GÂNDIM cu emisfera stângă la ceva ce ne dorim de la viaţă, dar SIMŢIM inconştient că nu merităm să primim acest lucru, noi nu îl vom primi. SENTIMENTUL prevalează întotdeauna asupra GÂNDIRII. Dacă cele două emisfere cerebrale sunt în dezacord, între ele se declanşează un conflict sau un război, care nu va înceta decât atunci când cele două părţi se vor pune din nou de acord.

Pentru a experimenta concret ceea ce ne dorim, GÂNDIREA ŞI SENTIMENTELE noastre trebuie să se pună de acord. Dacă SENTIMENTELE nu sunt la unison cu GÂNDURILE noastre (respectiv cu ceea ce ne dorim de la viaţă), cele care trebuie schimbate sunt SENTIMENTELE, care trebuie armonizate cu GÂNDURILE. Abia după armonizarea lor putem spune noi că devenim focalizaţi. Până atunci, noi ducem o viaţă dublă şi nu putem avea parte de ceea ce ne dorim. Dacă devenim focalizaţi, adică dacă SENTIMENTELE ŞI GÂNDURILE noastre ajung la un numitor comun, întregul univers ne sprijină, deoarece inima câştigă întotdeauna. SENTIMENTELE noastre sunt „rugăciunea inimii noastre”, iar această rugăciune este întotdeauna îndeplinită!

Cred că ai început să înţelegi importanţa focalizării!

Iacov 1: 8

Omul nehotărât (nefocalizat) este nestatornic în toate căile sale.

Dacă doreşti să stabileşti ce gândeşti şi ce

simţi în legătură cu o anumită convingere, poţi aplica testul răspunsului muscular. Spre exemplu, dacă îţi doreşti un venit mai mare, îţi poţi pune întrebarea dacă mintea ta îşi doreşte un venit de 100.000 de dolari pe an. Dacă persoana care te asistă va apăsa pe braţul tău întins, acesta va avea o reacţie foarte fermă. Dacă îţi pui însă aceeaşi întrebare din perspectiva SENTIMENTELOR tale, este posibil să ai parte de o surpriză. Dacă acestea nu sunt la unison cu GÂNDURILE tale, braţul tău va avea o reacţie foarte slabă. Poate că SIMŢI că nu meriţi un venit atât de mare, sau poate crezi că un om bogat nu este un om bun, ori că nu ai capacitatea de a câştiga vreodată 100.000 de dolari pe an. Un lucru este sigur: dacă gândurile şi sentimentele tale nu sunt la unison, CELE CARE PREVALEAZĂ SUNT ÎNTOTDEAUNA SENTIMENTELE, CARE ÎŞI AU SEDIUL ÎN INIMĂ (MINTEA SUBCONŞTIENTĂ). Dumnezeu RĂSPUNDE ÎNTOTDEAUNA LA RUGĂCIUNEA INIMII!

Te-ai întrebat vreodată de ce sunt atât de eficiente afirmaţiile pozitive în cazul unora şi atât de ineficiente în cazul altora? în cazul celor care nu obţin rezultate, acest lucru se datorează faptului că sentimentele lor nu sunt de acord cu afirmaţiile rostite de minte. Invers, în cazul celor care obţin rezultate, acest lucru se datorează faptului că sentimentele şi gândurile lor sunt în unison. Ce-i drept, dacă persoana persevereazăşi repetă o perioadă suficient de lungă de timp afirmaţiile pozitive, este posibil ca sentimentele sale să se pună de acord cu gândurile sale,

generând astfel o schimbare. Asta înseamnă să fii FOCALIZAT: Hă îţi integrezi şi să îţi pui de acord emisfera stângă raţională şi conştientă cu emisfera dreaptă emoţională şi subconştientă, nstfel încât cele două părţi separate ale creierului să alcătuiască o singură unitate compatibilă. Odată cu crearea acestei unităţi, creierul capătă o putere nouă.

Atunci când cerem ceva într-o stare de focalizare şi de integrare a gândurilor şi sentimentelor noastre, răspunsul vine adeseori aproape instantaneu. Aşa se explică de ce unii oameni primesc răspunsuri imediate la rugăciunile lor, în timp ce alţii nu le primesc. Cei care primesc răspunsuri sunt focalizaţi; ceilalţi nu sunt. Primii CRED ŞI SIMT că Dumnezeu le va răspunde la rugăciuni, în timp ce ceilalţi doar SPERĂ ca Dumnezeu să le răspundă la ele. Orice om care cere cu inima primeşte răspuns la rugăciunea sa. Prin atitudinea sa focalizată, el deblochează în viaţa sa o putere practic nelimitată! Dacă dorim să obţinem această stare de focalizare, noi trebuie mai întâi de toate să, ne recunoaştem şi să ne acceptăm propriile sentimente şi propriile gânduri negative, fără să ne condamnăm şi fără să ne fie ruşine. Altfel spus, noi trebuie să privim cu onestitate problemele cu care ne confruntăm în viaţă. Dacă nu putem face acest lucru, înseamnă că nu suntem sinceri cu noi înşine. Înseamnă că ne autoamăgim, iar Dumnezeu nu va răspunde niciodată la o rugăciune născută din autoamăgire sau din ruşine.

Eşti în stare să îţi identifici propriile

sentimente? Majoritatea sentimentelor sunt înregistrate la nivel subconştient; de aceea, dacă intri în contact cu sentimentele tale, tu intri practic în contact cu subconştientul tău. Mintea conştientă nu poate funcţiona decât în trecut sau în iluziile pe care şi le creează despre viitor, în timp ce mintea subconştientă nu poate funcţiona decât în MOMENTUL PREZENT. De aceea, mintea care pare să fie complet ruptă de realitate şi ignorantă (subconştientul) este în realitate o minte atotcunoscătoare, care conţine în sine toate răspunsurile la întrebările tale.

Dacă vei putea intra în comuniune cu propriile tale sentimente, tu vei putea comunica mai uşor şi mai pozitiv inclusiv cu ceilalţi oameni. Aceasta este cheia de aur a relaţiilor sănătoase şi armonioase, dar şi a unei stări de sănătate perfecte la nivel fizic, mental şi spiritual.

DACĂ DOREŞTI SĂ INTRI ÎN CONTACT CU ADEVĂRATUL TĂU EU, RENUNŢĂ LA MĂŞTILE EXTERIOARE!

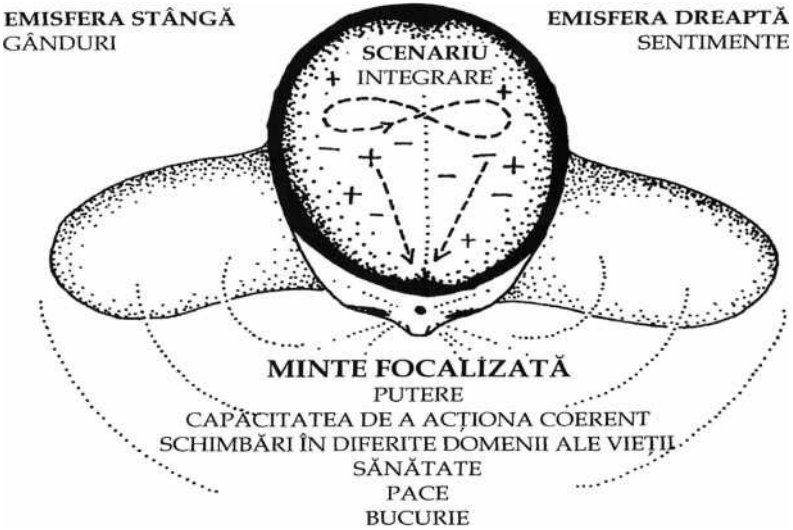
LUCIDITATE

— CONŞTIENTIZAREA GÂNDURILOR

— CONŞTIENTIZAREA CUVINTELOR

— CONŞTIENTIZAREA SENTIMENTELOR

Funcţiile emisferei cerebrale stângi



Dacă nu eşti familiarizat cu funcţiile celor două emisfere cerebrale, tabelul de mai jos te va ajuta să le înţelegi mai bine. Reţine însă că el reprezintă o simplă ilustrare a acestor funcţii şi nu le cuprinde pe toate. Pentru a simplifica lucrurile, vom prezenta două liste cu atribute care caracterizează cele două emisfere cerebrale.

Emisfera stângă (*Mintea conştientă*)	*Emisfera dreaptă* (*Mintea subconştientă*)
GÂNDIRE	CREATIVITATE
LOGICĂ	SENTIMENTE
ANALITICĂ	INTUITIVĂ
PRACTICĂ	ARTISTICĂ
PUNE ÎN MIŞCARE	HRĂNEŞTE
SECVENŢIALĂ	EMOŢIONALĂ
DUALITATE	UNITATE
CUVINTE	IMAGINI

VOINŢĂ PUTERE
MATERIALĂ SPIRITUALĂ
RESPECT
CELEBRARE (ADORAŢIE)
se EXPRIMĂ
VERBAL ESTE TĂCUTĂ

Reţine: ori de câte ori SIMŢI ŞI GÂNDEŞTI la fel, înseamnă că cele două emisfere cerebrale sunt echilibrate, că în interiorul tău nu mai există niciun conflict (cel puţin în ceea ce priveşte gândurile şi sentimentele tale), că nu mai eşti agitat şi nehotărât, ci perfect focalizat asupra domeniului de viaţă sau asupra chestiunii care te preocupă. Viaţa va sesiza imediat încetarea acestui conflict interior şi îţi va răspunde oferindu-ţi starea de pace după care tânjeşti.

Eliminarea iluziilor

Iluziile sunt percepţii ireale sau incorecte. Ele pot fi simple fantezii, gânduri generate de imaginaţie, concepte greşite, convingeri eronate şi concluzii trase în urma unei înţelegeri greşite.

Pe măsură ce vei învăţa să comunici mai bine cu tine însuţi, tu vei deveni din ce în ce mai sensibil la modul de operare a celor două procese: gândirea şi simţirea. Cu cât vei deveni mai conştient şi mai receptiv la ceea ce gândeşti, cu atât mai uşor îţi va fi să îţi recunoşti fiecare gând, fie el pozitiv sau negativ, de îndată ce îţi pătrunde în minte. Gândurile reprezintă cele mai bune indicii ale sentimentelor tale interioare din momentul respectiv, de care de multe ori nu eşti deloc conştient. Cu cât vei ajunge să recunoşti mai uşor şi mai frecvent sentimentele care se ascund

în spatele gândurilor care îţi trec prin minte, cu atât mai eficient vei deveni în arta de *a intra în contact* cu aceste sentimente.

Acest proces de gândire / simţire este ATÂT DE subtil încât conştientizarea lui nu poate fi amplificată de pe azi pe mâine, ci trebuie cultivată multă vreme pentru a obţine rezultatele pe care le doreşti.

Sentimentele sunt declanşate de regulă de convingerile pe care le-ai adoptat cu mult timp în urmă. Ori de câte ori în fiinţa ta apare un sentiment, el este urmat de un veritabil flux de gânduri sau de alte sentimente. Procesul pare uşor complicat şi poate că te întrebi de ce insist asupra lui. Realitatea este că dacă nu vei învăţa care este nucleul de la care a început întregul proces, tu nu vei putea schimba mare lucru în fiinţa ta.

Chiar dacă în cea mai mare parte a timpului noi nu ne gândim în mod conştient la propriile noastre gânduri, acestea apar totuşi în partea conştientă a minţii noastre, în timp ce sentimentele noastre se manifestă în partea subconştientă a minţii. De aceea, partea dificilă a procesului este să ajungi la subconştient.

În acest scop, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să *devii conştient de dialogul tău interior*. Descoperă gândurile care îţi trec în mod repetat prin minte; în mod evident, acestea se află în căutarea unui cămin permanent. Învaţă să faci deosebirea între aceste gânduri insistente şi dialogul incoerent care nu înseamnă mare lucru. Nu lăsa gândurile să treacă pur şi simplu prin

mintea ta; ascultă ce au ele de spus. Acesta este punctul de transfer în care este posibilă schimbarea.

Pentru a înţelege mai bine acest concept, îţi propun să analizăm o situaţie ipotetică: să spunem că într-o zi, când te afli la serviciu, primeşti pe neaşteptate o notă prin care eşti informat că şeful tău doreşte să discute cu tine ceva mai târziu. Vestea te ia prin surprindere, aşa că eşti în mod natural curios despre ce anume doreşte să discute cu tine şeful tău. În funcţie de personalitatea pe care o ai, tu poţi începe să te întrebi dacă ai *greşit* cu ceva, aşa că îţi aduci aminte tot ce ai făcut în ultimele zile sau chiar săptămâni, în încercarea de a-ţi da seama ce ar putea să-ţi reproşeze şeful. Cu cât aştepţi mai mult întrevederea cu el, cu atât mai nervos devii. Imaginaţia ta se dezlănţuie, iar mintea ta devine paralizată la gândul consecinţelor cumplite pe care ar trebui să le suporţi pentru ipotetica ta greşeală. Pe scurt, mintea ta raţională o ia complet razna în aşteptarea întâlnirii cu şeful. De unde apar toate aceste gânduri şi de ce devin ele atât de exagerate? Dar mai presus de toate, ce sentimente îţi trezesc ele?

Dacă ai o personalitate diferită, tu poţi anticipa mai degrabă că şeful îşi va exprima aprecierea faţă de tine şi de munca ia în cadrul companiei. Totul depinde de felul în care îţi este programată mintea. Dacă aceasta îţi este programată pozitiv, tu te poţi gândi la o apreciere din partea şefului pentru munca ta dedicată, şi chiar la o eventuală răsplată.

Îţi poţi da astfel seama cât de important este să fii conştient în ce constă dialogul tău *interior*! Acest dialog depinde numai de TINE. Dacă este un dialog negativ, începe să modifici „Scenariul” pe care ţi-l voi descrie în capitolul următor, astfel încât să îţi schimbi dialogul *interior*. Dacă doreşti să obţii rezultate pozitive şi o stare de pace interioară în locul haosului instaurat de panică, este absolut necesar să îţi modifici acest dialog *interior* cu tine însuţi.

În exemplul de mai sus, procesul gândurilor începe într-o manieră destul de inocentă, dar pe măsură ce trece timpul, el tinde să scape de sub control. Unul din efectele sale secundare sunt sentimentele şi emoţiile haotice, care nu te ajută cu nimic să te simţi mai bine. Gândurile tale negative dau naştere unei iluzii: aceea că ai greşit cu ceva, sau chiar că ai putea să îţi pierzi slujba.

Uneori, este posibil să devii conştient de anumite sentimente inexplicabile, care îţi captează atenţia înainte de apariţia gândurilor. Un exemplu sunt acele dimineţi în care te trezeşti şi îţi dai seama subit că ai o stare neplăcută de spirit, dar nu reuşeşti să identifici exact sentimentul care stă la baza ei. Dacă te afli într-o asemenea situaţie, întreabă-te: „Ce anume simt şi unde se manifestă acest sentiment?” Dacă răspunsul nu îţi vine pe loc şi dacă nu reuşeşti să îţi dai seama în ce constă acest sentiment, înlocuieşte-l cu cuvântul „cutare”! Aşa a procedat o prietenă de-a mea. La un moment dat, ea şi-a dat seama că trăieşte o experienţă nouă. Şi-a propus imediat să devină din ce în ce mai conştientă de caz să o asculte, să o

accepte şi să înţeleagă în ce constă această experienţă. Ea a pus în practică „Scenariul” (prin metoda care va fi explicată în capitolul următor), descriindu-şi sentimentul necunoscut prin sintagma „cutare sentiment”. Când a înlocuit apoi această sintagmă cu expresia: „Mă simt entuziasmată, mă simt fericită, mă simt plină de energie şi de poftă de viaţă!”, sentimentul ei s-a schimbat imediat, mulându-se după aceste vibraţii.

Cu cât *vei intra într-un contact* mai profund şi cu cât te vei identifica mai intens cu ceea ce simţi, cu atât mai mare va deveni capacitatea ta de a-ţi schimba programarea mentală, dialogul interior sau conversaţia cu tine însuţi. Dacă vei continua să fii *responsabil* şi *conştient* de sentimentele şi de gândurile tale, prelucrându-le şi modificându-le cu ajutorul *instrumentului* descris în capitolul următor, tu vei sfârşi prin a deveni cel care doreşti să fii, prin libera ta ALEGERE, şi nu cel care eşti la ora actuală datorită percepţiilor tale greşite.

Noi ne creăm zi de zi iluzii în urma percepţiilor noastre greşite şi a convingerilor noastre incorecte (de altfel, sistemul convingerilor este creat la rândul lui de percepţii; uneori, acestea sunt corecte, dar de cele mai multe ori ele sunt incorecte). Foarte mulţi oameni au iluzii / sisteme de convingeri de lungă durată, create de percepţiile lor incorecte legate de viaţă sau de ei înşişi. Aceste iluzii îi blochează într-o realitate fantasmagorică. Probabil cunoşti, sau poate ai auzit de cazuri de persoane foarte slabe, dar care sunt absolut convinse că trebuie să mai piardă în

greutate. Dialogul lor interior insistă la infinit asupra acestei „necesităţi”. Aceste persoane sunt convinse că sunt prea grase. Oricât de mult le-ar spune cei din jur că arată foarte bine, ele nu pot accepta acest lucru. Percepţia lor (greşită) este că sunt supraponderale, spre deosebire de percepţia celor din jurul lor, care este că ele arată perfect. Marea majoritate a oamenilor au astfel de iluzii, într-un domeniu sau altul al vieţii lor. Aceste iluzii pot fi la fel dv greşite ca şi cea din exemplul de mai sus.

Experienţa m-a învăţat că pe măsură ce *luciditatea* sau gradul nostru de conştientizare a sentimentelor şi gândurilor noastre se ascute şi se amplifică, noi putem începe să eliminăm aceste iluzii prin înlocuirea sentimentelor şi gândurilor negative şi nedorite cu altele, pozitive şi constructive. În acest fel, noi ne putem corecta percepţiile greşite, convingerile incorecte şi Iluziile.

Dacă vom renunţa la vechile noastre iluzii, noi aproape că nu ne vom mai recunoaşte ca persoană. Procesul este cu adevărat minunat, întrucât cei mai mulţi dintre oameni îşi doresc să se schimbe în bine. Dacă vom învăţa să ne transformăm tiparele emoţionale negative în tipare pozitive, noi vom deveni *mai* împăcaţi cu noi înşine, *mai* fericiţi şi *mai* împliniţi.

Nu te lăsa condus de sentimentele şi de gândurile tale negative. Nu le lăsa să îţi creeze tot felul de pretexte şi de blocaje care să te împiedice să avansezi pe calea progresului spiritual. Priveşte acest proces de transformare a sentimentelor şi

gândurilor tale la fel cum ai privi un proces de învăţare a citirii notelor muzicale sau a cuvintelor. Atunci când încerci să înveţi pentru prima dată să citeşti notele muzicale sau cuvintele, tu trebuie să te concentrezi intens şi nu poţi vedea dintr-odată întreaga frază muzicală (sau verbală), ci trebuie să o citeşti notă cu notă (sau cuvânt cu cuvânt). Nu peste mult timp, tu ajungi să citeşti instantaneu o măsură muzicală sau o frază, dintr-o singură privire. Procesul pe care îl descriu în această carte este similar, cu singura diferenţă că el se referă la conştientizarea, monitorizarea şi gestionarea sentimentelor şi gândurilor tale, nu a notelor muzicale sau a cuvintelor.

Capacitatea de a-ţi îndeplini acest obiectiv va depinde de intensitatea dorinţei tale. Dacă efortul tău va fi redus şi nesusţinut, tu nu vei putea progresa prea mult. În schimb, dacă dorinţa ta de a-ţi controla sentimentele şi gândurile (nu de a te lăsa controlat de ele) va fi arzătoare, dacă îţi vei dori *din inimă* acest lucru (nu doar mental), procesul va deveni din ce în ce mai uşor pe măsură ce vei avansa cu practica. Altfel spus, el va fi un *efort lipsit de efort*, devenind pe zi ce trece tot mai uşor.

Îţi propun să ne întoarcem pentru o clipă la definiţia sentimentelor şi emoţiilor.

Sentimentele

1. Capacitatea de a percepe sau de a deveni conştient prin intermediul gândurilor, reacţiilor corporale şi emoţionale, instinctelor etc.

2. Capacitatea de a produce o anumită condiţie globală, o impresie sau o reacţie.

3. Impresie făcută unei persoane; senzaţie.

4. Care este marcată de o emoţie sau care indică o emoţie.

Emoţiile

1. Tendinţă puternică de manifestare în exterior a sentimentelor lăuntrice, însoţită adeseori de reacţii corporale complexe. Sentiment puternic, cum ar fi ura, iubirea sau bucuria.

2. Agitaţie mentală sau tulburare a sensibilităţii.

3. Activitate a minţii sau a sufletului.

Este absolut imperativ şi esenţial să înţelegi linia subtilă de demarcaţie care separă sentimentele de emoţii.

Orice cuvânt şi orice informaţie pe care le alege mintea ta conştientă dă naştere unei imagini în mintea ta subconştientă. REPET: Orice cuvânt şi orice informaţie pe care le alege mintea ta conştientă dă naştere unei imagini în mintea ta subconştientă.

Să revenim la ideea (despre care am vorbit în capitolul

5) că gândul reprezintă o sămânţă. Această idee joacă un rol crucial în înţelegerea corectă a procesului pe care încerc să îl descriu. La nivel conceptual, orice gând reprezintă o sămânţă. Atunci când sămânţa (gândul) este plantată într-un sol fertil (sentimentele deja stabilite în subconştient), ea dă naştere – în funcţie de programarea noastră anterioară şi de intensitatea sentimentelor – unei reacţii la acel gând şi la acele sentimente, respectiv unei expresii fizice a acestui gând şi a acestor sentimente. Altfel spus, energia

potenţială se transformă într-o energie cinetică, aflată în mişcare[3] şi care produce efecte, în continuare, această emoţie dă naştere unei vibraţii vii, care*fiert ilizează* sămânţa / solul (gândul / sentimentul). Sămânţa creşte şi generează, *fructe* sau *efecte* (condiţiile din viaţa noastră).

Tu ce seminţe plantezi? Cele care vor produce fructele pe care doreşti să le culegi?

Dacă doreşti să obţii efectele dorite în viaţa ta, care să te facă să te simţi bine, tu va trebui mai întâi să elimini sentimentele şi gândurile indezirabile din mintea ta... cele care generează emoţii şi efecte negative, înlocuindu-le cu alte seminţe (gânduri), pozitive şi mai mature. Va trebui să plantezi apoi aceste noi seminţe în acelaşi sol fertil al sentimentelor tale, astfel încât emoţiile rezultate în urma acestui nou proces de semănare să dea naştere unor efecte / fructe (condiţii de viaţă) dezirabile. Liderul politic şi religios canadian Nathan E. Tanner spunea cândva: „Nu poţi trăi corect dacă gândeşti greşit,

3 Joc de cuvinte în limba engleză: emotion este scris E-motion, E de la energie, iar motion - mişcare.(n. tr.)

la fel cum nu poţi planta buruieni şi culege apoi grâu”, în mod similar, noi nu putem planta *buruieni* în mintea noastră (gânduri negative), aşteptându-ne apoi să culegem grâu (condiţii pozitive de viaţă). Altfel spus, noi culegem ceea ce semănăm, în conformitate cu Legea Cauzei şi Efectului. Tu ce seminţe plantezi? Ce fructe te aştepţi să culegi?

În cartea sa, *Conştientizarea corpului şi echilibrarea minţii*, dr. Joan Borysenko oferă o metodă simplă, dar eficientă, de identificare a emoţiilor:

Emoţiile pozitive dau naştere unor senzaţii corporale de deschidere şi de dilatare. Ele invită întreaga lume să pătrundă în interiorul fiinţei. Corpul se simte relaxat, chiar dacă multe din emoţiile pozitive conferă o mare energizare, cum ar fi cazul bucuriei sau al entuziasmului. La polul opus, emoţiile negative dau naştere unor senzaţii de contractare interioară. Ele resping lumea şi nu îi permit accesul în interiorul fiinţei. Sentimentele pozitive invită la unitate. Cele negative invită la izolare.

Dacă vei deveni un observator atent al emoţiilor tale, tu vei putea opta în mdti conştient între iubire şi unitate, pe de o parte, şi teamă şi izolare, pe de altă parte.

Începând din momentul concepţiei şi până la stadiul de adulţi, noi suntem puternic influenţaţi de sentimentele, ridurile şi atitudinile celor din jurul nostru. Aceste sentilente şi aceste atitudini ne sunt furnizate de cei care ne jbesc, de cei care ne învaţă şi de cei cu care interacţionăm zi le zi.

Printre ei se numără părinţii, ceilalţi membri ai familiei, olegii de joacă sau de şcoală, prietenii, rudele, profesorii şi îţi exponenţi ai autorităţii, la care se adaugă mass-media.

Atunci când ne este servit un gând (respectiv, atunci când Heultăm ce ne spune altcineva), iar acest gând se asociază cu un sentiment deja existent în fiinţa noastră, generând un răspuns emoţional, noi *acceptăm* inconştient ceea ce ne-a spus >persoana respectivă, considerând cuvintele acesteia un adevăr neontestabil, autentic şi valid. De multe ori, gândul care ne te servit alimentează sau confirmă o convingere mai veche, însă şi incorectă, pe care am adoptat-o deja mai demult. Dacă în este cazul, gândul poate genera adoptarea unui nou sistem le convingeri. O convingere este un gând pe care îl considerăm adevărat şi care poate fi adevărat sau fals.

Mulţi oameni au fost învăţaţi atunci când erau mici să nu facă greşeli. Poate că atunci când erau copii, ei s-au jucat cu un obiect interesant, care s-a dovedit a fi posesiunea unui adult, încercând să afle mai multe despre el, ei l-au spart, descoperind astfel că jucăriile adulţilor sunt mult mai fragile decât propriile lor jucării. În final, au fost pedepsiţi. În acest fel, efortul lor de a învăţa ceva nou a fost răsplătit cu o bătaie, iar în mintea lor s-a creat o asociere între greşeală şi durere.

De multe ori, nici măcar nu este nevoie ca durerea să fie efectivă. Simpla ameninţare cu bătaia este suficientă pentru a schimba comportamentul copilului. Dacă acestuia i se

spune: „Nu mai fă cutare lucru, căci te vei lovi (sau vei primi bătaie)”, copilul nu este încurajat să înveţe.

Ipoteza noastră este că există o legătură directă între apariţia „complexelor de inferioritate” şi acest proces de învăţare urmat de o pedeapsă (sau de o ameninţare cu pedeapsa).

Oamenii care se simt tot timpul inferiori altora, considerând că toţi ceilalţi le sunt superiori, au fost învăţaţi să gândească şi să simtă acest lucru, iar cea mai bună manieră de a învăţa pe cineva să adopte o astfel de atitudine depreciativă la adresa sa constă în a-l corecta tot timpul! Copilul încearcă să facă ceva, iar părintele îi spune: „Nu, dragă, faci o greşeală, lată cum ar trebui să procedezi”.

Părintele încearcă să îşi ajute sincer copilul, dar repetarea constantă a acestui proces îl învaţă pe acesta din urmă că greşeşte tot timpul, în timp ce ceilalţi au dreptate. După câţiva ani, copilul ajunge la concluzia că nu este foarte inteligent, şi astfel apare un nou complex de inferioritate.

Una din caracteristicile complexelor de inferioritate este că posesorii acestor poveri mentale ezită întotdeauna să treacă la fapte. Ei preferă să îi lase pe ceilalţi să acţioneze mai întâi, reiterând astfel lecţia primită de nenumărate ori în copilărie. Copilul care este învăţat să fie nesigur în ceea ce priveşte acţiunile sale ajunge să se teamă de ele. În viziunea lui, orice acţiune echivalează cu o greşeală. Decât să mai comită o greşeală în plus, preferă să nu mai acţioneze deloc.(*Originile bolilor şi anxietăţii*, de J.A. Winter,

M.D.)

În cele din urmă, persoana care ajunge să creadă că face greşeală după greşeală sfârşeşte prin a accepta un sentiment de vinovăţie, considerând că este proastă şi lipsită de inteligenţă. Acest sentiment se adaugă la convingerile sale negative anterioare legate de sine şi îi confirmă şi mai mult proasta părere pe care şi-a format-o despre ea însăşi. O singură percepţie incorectă este suficientă pentru a conduce la alta, apoi la alta, şi tot aşa, până când toate percepţiile legate de sine ajung să fie atât de distorsionate încât persoana sfârşeşte prin a se simţi complet lipsită de valoare.

Reţine: chiar dacă o percepţie este distorsionată şi greşită, ansamblul minte-corp este convins că ea este adevărată.

Atunci când un sentiment sau un gând nou confirmă ceea ce deja credeam că este adevărat, emoţia care însoţeşte acest proces de validare acumulează din ce în ce mai multă energie şi devine astfel din ce în ce mai puternică, înlănţuindu-ne total. Ea ajunge să ne guverneze astfel toate celelalte convingeri, atitudini şi acţiuni de zi cu zi.

Aşa cum un magnet atrage pilitura de fier, sistemul nostru de convingeri atrage către sine acele situaţii care ne confirmă automat aceste convingeri, indiferent dacă ele sunt corecte sau greşite. Marea majoritate a sentimentelor noastre sunt declanşate de convingerile deja adoptate. Acestea atrag în mod natural acele experienţe de viaţă care tind să confirme că sistemul nostru de

convingeri este *corect*, aşa cum îl percepem noi. De multe ori, noi suntem însă singurii care îl percepem astfel, în timp ce toţi ceilalţi îl consideră *greşit*.

Altfel spus, noi atragem către noi acele situaţii care validează ceea ce crede mintea noastră, indiferent dacă aceste opinii sunt corecte sau nu. Reţine: mintea simte întotdeauna nevoia *să aibă dreptate*. Atunci când *are dreptate* „ea consideră că deţine controlul, şi acesta este lucrul pe care şi-l doreşte cel mai mult.

Îţi reamintesc de asemenea că acest proces se petrece la nivel subconştient. De aceea, dacă doreşti să obţii ceea ce îţi doreşti LA NIVEL MENTAL, tu trebuie să îţi schimbi mai întâi SENTIMENTELE, astfel încât acestea să se adapteze GÂNDURILOR tale, generând starea de focalizare.

Probabil că îţi pui întrebarea: „Cum pot să ştiu dacă sunt focalizat sau nu?” Una din cele mai bune modalităţi de a afla răspunsul la această întrebare constă în a observa ce se întâmplă în viaţa ta. Te bucuri de o relaţie satisfăcătoare şi plină de iubire cu familia şi cu prieteni tăi? Te satisface plenar munca pe care o desfăşori? Consideri că îţi îndeplineşti menirea pentru care te-ai născut? Obţii întotdeauna rezultatele dorite? Te simţi împlinit? Te bucuri de o sănătate perfectă? Eşti fericit şi mulţumit în cea mai mare parte a timpului? Dacă răspunsurile la aceste întrebări sunt afirmative, poţi considera că eşti focalizat în cea mai mare parte a domeniilor importante ale vieţii tale. Dacă răspunsurile sunt

negative la una sau mai multe întrebări, înseamnă că gândurile şi sentimentele tale nu sunt la unison.

Dacă eşti tot timpul dezamăgit de relaţiile tale, de situaţia ta financiară sau de celelalte circumstanţe din viaţa ta şi dacă nimic nu pare să-ţi meargă bine, dacă nu obţii rezultatele dorite şi dacă eşti măcinat de frustrare, înseamnă că eşti sfâşiat de confuzie şi de nehotărâre, cel puţin în anumite domenii de viaţă. Solul sentimentelor tale ar avea mult de câştigat dacă l-ai mai lucra din când în când, astfel încât să creezi un mediu mai fertil pentru seminţele pe care doreşti să le plantezi. Dacă vei desţeleni acest sol, curăţându-l de sentimentele negative, tu vei putea planta pe el seminţe (gânduri) noi, mai dezirabile şi mai productive. Cu alte cuvinte, starea de confuzie şi de nehotărâre poate fi depăşită. Dacă vei dori cu adevărat acest lucru, tu *vei putea* să îţi pui la unison GÂNDURILE ŞI SENTIMENTELE. Cele două aspecte fundamentale ale fiinţei tale – gândurile din mintea ta şi sentimentele din inima ta – TREBUIE SĂ COOPEREZE ÎN BUNĂ ÎNŢELEGERE. Dacă doreşti, tu *poţi* elimina conflictul dintre ele, câştigând astfel războiul care te macină. În acest fel, vei putea culege roadele dorite.

Viziunea tradiţională afirmă că pentru a deveni focalizat, omul trebuie să îşi adapteze GÂNDURILE la SENTIMENTELE sale. Într-adevăr, noi *putem* să ne schimbăm SENTIMENTELE prin schimbarea GÂNDURILOR noastre, dar înainte de a face acest lucru, percepţiile, sentimentele sau

convingerile noastre legate de situaţia respectivă trebuie să se schimbe. Iată un exemplu, ca să înţelegi mai bine acest lucru:

Lui Victor, un copil în vârstă de patru ani, foarte activ şi foarte precoce, îi plăceau foarte mult vizitele la bunicii săi, unde putea vedea şi putea face foarte multe lucruri amuzante. Bunicii lui Victor aveau un subsol cu mai multe camere, între care una era folosită pe post de depozit. Victor a apucat să arunce o singură privire în această cameră, înainte ca bunicul lui să o încuie cu cheia.

Într-o zi, când Victor se juca la subsol, el a observat fără să vrea că uşa depozitului era întredeschisă. Curios la culme, el s-a decis să se aventureze în interiorul depozitului şi să descopere astfel ce se afla în acest sanctuar misterios plin cu forme şi cu obiecte interesante. Când a deschis larg uşa şi a intrat în depozit, lumina slabă provenită de la celelalte camere ale subsolului a făcut ca scena să i se pară mult mai stranie decât ar fi fost în mod obişnuit. Privind cu atenţie, el a văzut o formă care părea să fie umană.

Speriat, el a alergat afară şi nu s-a mai oprit până în braţele protectoare ale bunicii sale. De atunci, bunicii nu l-au mai putut convinge vreodată să mai coboare la subsol şi să se joace acolo, în sfârşit, după luni de zile în care a observat anxietatea lui Victor generată de experienţa pe care a trăit-o şi refuzul lui de a mai coborî la subsol, bunicul lui l-a luat plin de iubire în braţe şi a coborât cu el treptele, având grijă să

aprindă toate luminile, deşi era miezul zilei.

Victor se simţea foarte crispat, deşi se afla în braţele sigure ale bunicului său. Când acesta din urmă a deschis uşa depozitului şi i-a arătat că forma „umană” care l-a speriat nu era altceva decât un aspirator vechi peste care era aşezată o cuvertură, Victor a început să se relaxeze treptat, iar gura i s-a destins într-un zâmbet. Văzând cât de lipsită de pericole era camera care l-a speriat atât de tare, el şi-a revenit complet din spaima sa, uitând cu desăvârşire de ea.

Ce am dorit să ilustrez prin această poveste este faptul că percepţia lui Victor s-a schimbat în clipa în care el s-a putut uita în camera întunecoasă cu luminile aprinse şi în braţele protectoare ale bunicului său. Într-o singură clipă, toată teama, anxietatea şi teroarea sa au dispărut ca prin farmec. Energia fricii acumulată în corpul său fragil după înspăimântătoarea experienţă de la început s-a transformat complet. Victor a acceptat astfel să coboare din braţele bunicului şi să se joace din nou la subsol.

După cum ţi-ai dat seama, modificarea percepţiilor noastre se poate petrece într-un singur moment. La fel de bine, ea poate dura foarte mult. Noi ne PUTEM schimba sentimentele prin schimbarea modului nostru de a gândi. Acest lucru se dovedeşte însă dificil, întrucât noi trebuie mai întâi de toate să percepem diferit situaţia care ne înspăimântă. Fiind adulţi, percepţiile noastre sunt mai complicate decât cele ale lui Victor, dar principiul rămâne acelaşi. Totuşi, cu cât îmbătrânim mai mult, cu atât mai dificilă devine

schimbarea percepţiilor noastre fără ajutorul unui psihiatru sau al unui consilier profesionist care înţelege corect aceste principii. Educaţia în domeniul respectiv ne poate ajuta de asemenea foarte mult, dar acest proces durează de regulă destul de mult timp. De aceea, schimbarea este posibilă pe această cale, dar ea durează mai mult.

Metoda de schimbare a modului de a GÂNDI prin schimbarea iniţială a SENTIMENTELOR noastre este mult mai rapidă, mult mai eficientă şi are efecte mult mai de durată, în primele luni de viaţă, noi nu puteam gândi, dar puteam simţi. SENTIMENTELE noastre înlocuiau atunci ceea ce am fi dorit să spunem prin cuvinte. De aceea, sentimentele pe care le-am experimentat în acea perioadă a vieţii noastre, când nu ne puteam exprima altfel, s-au impregnat adânc în subconştientul nostru, dar şi în memoria noastră celulară, la nivelul ADN-ului. Aceste sentimente ne fac să gândim şi să reacţionăm la ora actuală aşa cum o facem. Cu alte cuvinte, ele au contribuit decisiv la adoptarea sistemului nostru de convingeri şi a atitudinilor care ne motivează comportamentul de zi cu zi, atrăgând în viaţa noastră circumstanţele pe care le experimentăm. Ca să nu lungim vorba, *sentimentele* sunt motorul care ne mână să mergem mai departe!

Dacă vom opta pentru a schimba efectele pe care le-au creat în viaţa noastră aceste sentimente indezirabile, tot ce va trebui să facem va fi să rezolvăm aceste sentimente. Această rezolvare va schimba energia care le însoţeşte.

Noi putem să ne întoarcem la nivelul

subconştientului nostru în momentul în care au apărut sentimentele indezirabile şi le putem schimba vibraţia, respectiv energia. Acest proces ne reprogramează subconştientul şi schimbă literalmente programarea indezirabilă. Voi explica în detaliu acest proces în capitolul 7.

Ce se întâmplă însă cu gândurile noastre?

Copiii mici funcţionează în principal la nivelul emisferei drepte, care este emoţională şi intuitivă, întrucât nu au apucat încă să îşi dezvolte procesul conştient de gândire şi de analiză. Pe măsură ce devin mai mobili şi se aventurează din ce în ce mai mult în lumea exterioară, ei o explorează şi învaţă din experienţele lor. Mai devreme sau mai târziu, ei se lovesc sau li se spune în permanenţă: „Nu face cutare lucru! Nu face cutare lucru!”, fiind de multe ori pedepsiţi pentru *greşelile* lor. Copiii învaţă astfel că trebuie să facă alegeri la tot pasul (literalmente). Ei învaţă de asemenea că dacă fac alegeri *greşite*, se lovesc sau sunt pedepsiţi pentru ele. De aceea, ei încep să raţioneze în mintea lor fragilă, stabilind ce trebuie şi ce nu trebuie să facă pentru a evita neplăcerea sau durerea. Odată cu aceste noi concluzii, ei încep să se schimbe, punând un accent din ce în ce mai mare pe emisfera stângă, locul în care se petrece gândirea logică şi procesul de analiză.

Când ajung la şcoală, ei sunt bombardaţi cu activităţi specifice emisferei cerebrale stângi. Ei învaţă astfel să aplice şi să respecte tot felul de reguli, să citească, să scrie, să calculeze etc. Cu siguranţă, toate aceste lucruri sunt absolut necesare în viaţă, dar este trist că în acest fel,

copiii îşi pierd treptat spontaneitatea, entuziasmul şi dorinţa de a explora ţinuturi necunoscute.

În final, ei nu mai reacţionează primordial în faţa sentimentelor lor, ci în faţa gândurilor lor. Principalul mecanism care îi determină să facă această tranziţie are la bază concluzia copiilor că ori de câte ori se iau după sentimentele lor, ei dau de necaz. De aceea, ei încep să îşi reprime sentimentele şi, mai devreme sau mai târziu, ajung să prefere să reacţioneze doar după ce se gândesc şi după ce analizează cu atenţie situaţia în care se află, fără să mai ţină cont de ceea ce simt. Ei ajung să îşi bazeze astfel toate acţiunile pe gândurile lor. Nu trebuie să uiţi însă că gândurile sunt declanşate tot de sentimente, dar la un nivel subconştient, necontrolat de mintea conştientă.

Noi *ne putem* schimba gândurile, şi implicit sentimentele şi acţiunile, dar dacă gândurile noastre sunt provocate de sentimente profunde, rămase nerezolvate şi care ne guvernează existenţa, ele vor continua să reapară constant în mintea noastră, până când ne vom rezolva aceste sentimente ascunse.

Un gând rămâne un simplu gând până când se uneşte cu un sentiment, generând acel răspuns sau acea senzaţie lăuntrică pe care o numim emoţie. Fiecare emoţie are propria sa personalitate. Ea reprezintă o entitate. De cele mai multe ori, emoţiile pe care le experimentăm sunt reacţii în faţa unei *iluzii* generate de sistemul nostru de convingeri. Aceste emoţii ne pot face să simţim o stare de confort sau de disconfort

interior. Dacă ne provoacă o stare de disconfort lăuntric, *copilul nostru interior* – acel aspect al psihicului nostru care percepe de regulă incorect lucrurile – se trezeşte, iar noi trecem instantaneu într-o stare defensivă, în care nu mai suntem interesaţi decât de supravieţuirea noastră. Emoţia pe care o simţim poate fi nouă, dar poate valida o convingere deja adoptată. La fel de bine, ea poate fi veche, trezind în noi sentimente de mult uitate, care nu au dispărut însă niciodată, ci au rămas în stare de latenţă, dormitând în vreun cotlon al subconştientului nostru, până când sunt regenerate şi prind din nou viaţă. Fiecare celulă a corpului nostru cunoaşte aceste emoţii. Alternativ, noi putem simţi un sentiment vechi pe care l-am respins cândva, nedorind să îl acceptăm în fiinţa noastră. Drept urmare, l-am suprimat şi l-am reprimat, pretinzând că nu există şi sperând că în acest fel va dispărea de la sine. Aşa cum spuneam, aceste sentimente şi aceste emoţii sunt înregistrate în subconştientul nostru şi în inteligenţa (ADN-ul) tuturor celulelor noastre, de unde alimentează sistemul nostru de convingeri, care pune în mişcare sistemul nostru electric, şi implicit corpul nostru… în direcţia bună sau într-o direcţie greşită.

Doresc să îţi prezint o ilustrare plastică a acestui mecanism, povestindu-ţi ce i s-a întâmplat prietenei mele Sharon. Iată istoria ei, relatată chiar în cuvintele sale:

Îmi amintesc şi acum momentul exact, ora, minutul, aproape şi secunda, locul în care mă aflam, poziţia în care stăteam, gândurile care îmi

treceau prin minte şi sentimentele pe care le trăiam, de parcă totul s-ar fi petrecut ieri, nu cu doi ani în urmă. Era miezul nopţii, iar eu făceam pregătiri intense pentru a pleca cu maşina către San Francisco. Plecarea urma să aibă loc la ora 3:00 dimineaţa.

Mă aflam la subsol, la biroul meu, şi tastam la calculator, încercând să termin un document important. Avusesem o zi extrem de încărcată şi foarte frustrantă, iar la acea oră târzie încă mai aveam 14 sarcini de terminat.

Eram obosită, epuizată, la capătul puterilor şi extrem de stresată din cauza unui proces în care mă apăram singură (nu îmi puteam permite un avocat). Ca să înrăutăţească şi mai mult lucrurile, soţul meu a plecat să rezolve o problemă care ar fi trebuit să dureze 20 de minute şi lipsea deja de TREI ORE! Unde era? Oare a avut un accident? Era mort? Rănit? De ce nu mă suna? De ce nu se gândea la ceea ce se întâmpla în mintea mea, la grijile pe care mi le făceam pentru el?

Trebuia să plecăm la San Francisco pentru un proces extrem de important în care trebuia să ne apărăm drepturile în cadrul unui proces de faliment al unei companii foarte importante. Aveam de recuperat de la aceasta o sumă relativ mare (pentru noi) de bani, aşa că sentinţa tribunalului era foarte importantă pentru noi.

Cu cât stăteam mai mult de una singură, cu atât mai agitată deveneam. La un moment dat, am luat-o complet razna, amintindu-mi toate lucrurile rele legate de soţul meu; erau gânduri meschine, de ură şi pline de amărăciune.

Soţul meu aveau o slăbiciune (aşa consideram eu): avea tendinţa să piardă timpul, să tărăgăneze şi să amâne lucrurile, până când întârziam întotdeauna, oriunde ne duceam. Găsea întotdeauna pe cineva cunoscut (sau poate ceilalţi îl găseau pe el) şi începea să discute cu el, indiferent dacă trebuia să plecăm undeva sau să facem ceva important. Mă scotea din minţi, întrucât eram convinsă că pierdea nu doar timpul lui, *ci şi pe al meu*! Cu siguranţă, timpul LUI nu era deloc important PENTRU EL (în viziunea mea!).

În timp ce stăteam la birou, făcând spume la gură (metaforic vorbind), am simţit valuri ample de resentimente şi de mânie reprimată care ieşeau la suprafaţa conştiinţei mele. De fapt, chiar de ură. Aceste emoţii m-au asaltat cu o forţă atât de mare încât m-am simţit complet sufocată de intensitatea furiei pe care o simţeam. Am ajuns aproape să *savurez* aceste sentimente. Eu aveam dreptate, iar EL GREŞEA! Soţul meu era un măgar nesimţit, complet lipsit de bun simţ (mă gândeam eu). Cum de nu-şi dădea seama că mă făcea să sufăr atât de intens?

Mi-am adus aminte de cele mai urâte momente din viaţa noastră şi am rămas şocată de puterea, de intensitatea şi de energia acestor gânduri. Chiar în acel moment, soţul meu a intrat pe uşă. Furia pe care o simţeam împotriva lui era atât de mare încât m-am decis să nu mai vorbesc cu el.

În mod evident, TREBUIA să-şi dea seama că sunt supărată pentru că a lipsit atât de mult timp.

ŞTIA foarte bine că sarcina pe care trebuia să o îndeplinească nu putea dura mai mult de 20 de minute. ŞTIA cu siguranţă că mă va găsi într-o stare de ostilitate. Dialogul meu interior a continuat astfel la infinit, continuând să îmi justifice furia, mânia şi resentimentele. De fapt, mă simţeam ca *drogată*, ştiind că EU AM DREPTATE şi că EL GREŞEŞTE!

L-am întrebat pe tonul cel mai nepoliticos cu putinţă unde Dumnezeu a lipsit în tot acest timp (nu că mi-ar mai fi păsat!). Soţul meu şi-a cerut scuze, spunându-mi că ştie că a lipsit o perioadă lungă de timp, dar s-a întâlnit cu un vechi prieten cu care a făcut armata împreună, aşa că i-a făcut o vizită şi au sporovăit o vreme împreună. Nu şi-a dat seama când a trecut timpul. Apoi s-a dus să spele maşina, şi când s-a uitat sub capotă, a realizat că trebuie să schimbe anumite piese. Soţul meu este mecanic auto şi este foarte grijuliu cu maşina noastră. Ştiam că ceea ce a făcut era pentru propria noastră siguranţă şi bunăstare, dar când cineva este drogat cu emoţiile sale negative, logica şi raţiunea nu mai au nicio valoare! Ultimul lucru pe care doreşte să-l audă el sunt argumente de bun simţ, care justifică lipsa celuilalt! în inima mea ştiam că este nevinovat, dar nu îmi mai puteam controla emoţiile puternice care puseseră stăpânire pe mine.

De aceea, i-am spus printre dinţi, gata să explodez: „Ştii foarte bine că trebuie să plecăm în mai puţin de trei ore şi ştii cât de multe lucruri avem de făcut (lucruri pe care PROMISESE că le va rezolva!). Ştii foarte bine că sunt extrem de

stresată. DE CE nu m-ai sunat, ca să ştiu că n-ai murit?” (în acele momente, nu conta deloc pentru mine că şi EL era la fel de stresat şi că EL era cel care avea să conducă maşina, astfel încât eu să mă pot odihni înainte de apariţia la tribunal).

Îmi amintesc că în timp ce acele emoţii se instalau din ce în ce mai profund în conştiinţa mea, prin minte mi-a trecut gândul: „Voi rezolva singură toată această mizerie Practic, în acel moment mi-am interiorizat şi mi-am blocat toate aceste emoţii negative în partea stângă frontală a corpului meu (am simţit concret acest lucru).

De fapt, aceste sentimente de iritare şi aceste resentimente mocneau în mine de foarte mulţi ani. Evenimentul din această seară nu era decât picătura care a umplut paharul! în mine s-a produs o explozie de proporţii gigantice, datorată masei critice la care ajunsesem, care a generat o adevărată avalanşă. Toate sentimentele negative care mocneau în mine de atâţia ani, dublate de puterea fantastică a emoţiilor negative pe care o simţeam în acea clipă, au devenit dintr-odată ireversibile! Acesta a fost chibritul care a aprins fitilul în corpul meu!

Incidentul s-a petrecut în prima parte a lunii octombrie, în anul 1987. Imediat după el, am început să am probleme legate de constipaţie, pe care le-am pus însă pe seama faptului că eram nevoită să călătoresc atât de mult stând în poziţia şezând. De aceea, nu mi-am făcut probleme prea mari.

Cu două zile înainte de Sărbătoarea Recunoştinţei, am observat că fecalele mele

conţineau mici pete roşii, ca nişte pete de rugină. „Hm, m-am gândit. Interesant. Până acum nu am mai văzut aşa ceva”. De aceea, m-am decis să îmi fac o programare la doctor. M-am dus la consultaţie chiar a doua zi după Sărbătoarea Recunoştinţei, iar medicul mi-a diagnosticat o inflamare a colonului. Mi-a dat câteva antibiotice şi m-a trimis acasă.

Într-adevăr, simptomele au părut să dispară, dar nu şi problema mea cu constipaţia. Eram însă convinsă că va dispărea şi aceasta. În schimb, am început să mă simt din ce în ce mai obosită. Nu îmi doream altceva decât să dorm. Nu mai aveam deloc energie, iar fecalele mele au devenit extrem de urât mirositoare. În mod curios, eu nu simţeam deloc acest miros, îmi doream un singur lucru: să dorm. Aproape că nu mă mai puteam mişca, întrucât îmi lipsea complet energia. În scurt timp, am început să nu mai gândesc limpede.

Pe data de 30 aprilie, m-am trezit dimineaţa, m-am aşezat pe marginea patului şi am auzit nişte sunete ciudate în partea stângă a abdomenului meu. „Interesant, m-am gândit din nou. Nu am mai auzit niciodată astfel de sunete”. De aceea, m-am dus la baie. Când m-am uitat în closet, am rămas cu gura căscată. Acesta era plin cu sânge.

La ora 3: 00 după-amiaza eram la spital. De data aceasta, medicii şi-au dat toată osteneala, făcându-mi tot felul de teste pentru a vedea care este cauza hemoragiei. Când mi-au spus că am cancer, am rămas consternată. „NU, NU, nu eu! mi-am spus în sinea mea. NU este posibil! Aşa ceva nu mi se poate întâmpla MIE! M

După operaţia chirurgicală prin care mi-a fost înlăturată tumoarea, am început să mă gândesc: „DE CE? CUM A FOST POSIBIL? De ce, între toţi oamenii din lume, mi s-a întâmplat acest lucru tocmai MIE?” încetul cu încetul, printr-un proces lent şi dureros, am ajuns să privesc în faţă adevărul. Acesta s-a dovedit urât şi monstruos. Mi-am dat seama că eu am fost aceea care mi-am făcut cu mâna mea tot acest rău. Nu aveam nicio scuză. Nu puteam învinovăţi pe nimeni altcineva decât pe mine însămi pentru tot ce mi s-a întâmplat. EU AM FOST ACEEA care am pus în mişcare toate circumstanţele ce i-au permis corpului meu să absoarbă propriile mele sentimente şi emoţii distructive, creând o boală în acea porţiune a corpului meu situată chiar deasupra colonului sigmoid. Corpul meu a creat astfel o tumoare care mi-a perforat peretele colonului şi a pătruns în zona abdominală, trebuind să fie îndepărtată pe cale chirurgicală. Această tumoare a fost rezultatul mâniei mele, a resentimentelor pe care le-am acumulat de-a lungul unei perioade foarte lungi de timp, a rănilor mele sufleteşti reprimate, a urii, a meschinăriei şi a incapacităţii mele de a ierta. Pe scurt, a fost rezultatul tuturor sentimentelor mele negative, urâte şi sumbre.

„Ce ai de gând să faci în continuare?” m-am întrebat atunci. Mintea mea a încercat să se sustragă responsabilităţii, negând îngrozitoarea concluzie că EU – persoana despre care credeam că este imună la orice boală – am fost aceea care a iniţiat – în mod categoric şi cu multă forţă –

manifestarea unei boli atât de urâte, de teribile şi de înspăimântătoare!

Subit, mi-am dat seama ce trebuie să fac! într-o singură clipă, am ştiut ce şi cum am de făcut în continuare. Ştiam foarte multe lucruri despre boli şi despre cauzele lor emoţionale. Am participat chiar, împreună cu soţul meu, la un seminar în care am învăţat cum putem avea acces la acea parte a fiinţei noastre care este atotştiutoare. Eu am fost aceea care mi-am creat propria tumoare… deci tot eu o puteam vindeca! Eu am fost aceea care a cultivat cu bună ştiinţă toate acele gânduri, sentimente şi emoţii teribile, de ură, capabile să distrugă şi să corupă totul în calea lor.

„Desigur! Desigur! Mulţumescu-ţi ţie, Doamne! înţeleg acum lecţia pe care trebuie să o învăţ. Îmi voi iubi cancerul! îl voi iubi!” Am privit în faţă (cu ochii minţii) cancerul meu, mi-am pus mâinile pe umerii lui şi i-am spus: „Îţi mulţumesc pentru cunoaşterea minunată pe care mi-ai oferit-o! îţi mulţumesc pentru că mi-ai permis să înţeleg ce am făcut. Îţi mulţumesc pentru că mi-ai oferit ocazia de a mă cunoaşte mai bine pe mine însămi, de a-mi trăi plenar viaţa şi de a învăţa să iubesc necondiţionat. Îţi mulţumesc pentru această mare binecuvântare şi pentru această şansă!”

Atitudinea mea interioară şi comportamentul meu s-au schimbat instantaneu! Dintr-odată, m-am simţit vie şi plină de energie! Eram pregătită şi dornică să accept tot ceea ce trebuia să fac pentru a învăţa şi pentru a înţelege lecţia pe care mi-o oferea această experienţă, pentru a creşte din

punct de vedere spiritual şi pentru a mă maturiza, integrând mai bine menirea pentru care m-am născut pe acest pământ. După ce am luat această decizie spontană, nu m-am mai abătut NICIODATĂ de la ea. Nu i-am mai permis nicio clipă minţii mele să cultive din nou acele gânduri negative! mai mult decât atât, nu i-am permis familiei mele să îmi plângă de milă şi să vorbească deschis despre CANCERUL MEU. Cancerul era una, iar eu eram cu totul altceva! Am refuzat să mă identific cu această boală, preferând să o numesc: „tumoarea care mi-a transmis un mesaj”.

Nu. NU! NU! Nici vorbă! Nu aveam de gând să îmi împlinesc singură propria profeţie! Nu, NU, NU! Mi-am propus să fac tot ce îmi stătea în puteri pentru a mă schimba, pentru a mă transforma şi pentru a-mi crea o realitate nouă! Eu eram singura responsabilă pentru viaţa şi pentru destinul meu! DA! DA! NIMIC nu mă va mai putea abate de acum încolo de pe noua cale pe care mi-am ales-o şi pe care aveam să o parcurg până la destinaţia finală. DA! DA! SUNT sănătoasă! SUNT fericire! SUNT BUCURIE! SUNT IUBIRE NECONDIŢIONATĂ! Aveam de gând să păstrez acest sentiment inefabil şi sublim de-a lungul întregii vieţi care mi-a mai rămas.

Mi s-a acordat astfel o a doua şansă. Am privit cu recunoştinţă noua viaţă care mi-a fost acordată şi şansa de a înţelege o nouă dimensiune a vieţii mele.

Mi-am propus ca, de acum înainte, să nu îmi mai aduc aminte şi să nu mă mai folosesc de fostele mele amintiri de ură, de resentiment, de

mânie şi de furie decât într-o manieră pozitivă. Mi-am propus să îmi amintesc de ele ca de nişte „inconveniente minore din viaţa mea”! Şi chiar asta am făcut.

Dumnezeu intervine frecvent în viaţa noastră, dar se foloseşte adeseori de coincidenţe, pentru a rămâne anonim. Karol şi cu mine am fost prietene de ani de zile, dar nu neam văzut din anul 1976. Karol m-a sunat când s-a mutat la Los Angeles, în anul 1989. I-am făcut imediat o vizită, iar ea mi-a povestit despre „Scenariu”. Cuvintele ei au trezit în mine o coardă sensibilă.

Am intuit că informaţiile pe care mi le-a transmis atunci aveau o importanţă vitală pentru mine, întrucât aveam foarte multe sentimente nerezolvate de care trebuia să mă ocup. De îndată ce am aflat despre „Scenariu”, am început să lucrez cu acesta şi am simţit pe loc o schimbare în bine. În cazul meu, „Scenariul” a făcut miracole. Am ajuns să mă bucur de o stare de pace interioară, de fericire, de mulţumire şi de vindecare fără precedent, pe care o transmit inclusiv celor din jurul meu. Continui să îmi prelucrez şi astăzi sentimentele negative profund înrădăcinate în subconştientul meu, unde le-am *îngropat* de foarte mulţi ani. „Scenariul” mi-a permis să ating o stare de stabilitate emoţională şi de maturizare psihică.

Aşa cum am explicat în capitolul 2, fiecare sentiment, fiecare gând, fiecare emoţie şi fiecare convingere au propria lor vibraţie! Tot ce ai simţit vreodată, tot ce ai gândit, tot ce ai crezut, tot ce ai spus, tot ce ai făcut, tot ce ai auzit şi tot ce ai

experimentat vreodată continuă să se afle înregistrat undeva în corp. Nu contează dacă sentimentele, gândurile, emoţiile şi convingerile tale au fost pozitive sau negative, intense sau mai puţin intense. Cert este că toate s-au înregistrat în fiecare fibră a fiinţei tale, în ADN-ul celular al glandelor tale, al sângelui tău, al sistemului tău limfatic, al organelor şi muşchilor tăi... în trupul tău.

Vibraţiile negative (bazate pe teamă) creează în fiinţa ta o stare de greutate, în timp ce vibraţiile pozitive dau naştere unei stări de uşurinţă. Dacă de-a lungul vieţii tale ai experimentat mai multe vibraţii negative decât pozitive, tu vei simţi într-un loc sau altul din fiinţa ta un dezechilibru. Dacă aceste vibraţii negative continuă să se acumuleze, devenind copleşitoare, corpul reacţionează, încercând să îţi atragă atenţia asupra lor. Dezechilibrul astfel produs poate fi de natură fizică, mentală, emoţională, spirituală sau financiară.

Foarte mulţi oameni trec printr-o criză de un fel sau altul înainte de a înţelege că „trebuie să o apuce pe un alt drum în viaţă”, după cum spunea dr. Bernie Siegel. Ei trebuie să treacă prin această criză pentru a înţelege cât de mult ar avea de câştigat dacă ar introduce anumite schimbări în viaţa lor.

Dar ce anume trebuie să schimbăm noi? înainte de toate, noi trebuie să schimbăm sentimentele (vibraţiile) noastre negative, pe care le-am îngropat în subconştientul nostru cu mulţi ani în urmă, cu altele, pozitive. Aceste sentimente

negative aparţin de regulă acelui domeniu de viaţă în care se produc în mod repetat marile noastre încercări.

Noi putem învăţa lecţiile pe care trebuie să le integrăm în viii [a noastră pe două căi: fie prin ascultarea naturală a legilor naturale, fie prin încălcarea acestora şi suportarea consecinţelor din rigoare. Niciun om nu îşi creează în mod conştient miferinţa pe care o experimentează. Aceasta se datorează însă consecinţelor naturale ale încălcării Legii Cauzei şi Efectului.

Tu cum îţi înveţi lecţiile? Prin ascultare sau prin opoziţie? Dacă te vei uita cu atenţie în jurul tău, îţi vei da seama cu uşurinţă că marea majoritate a oamenilor îşi învaţă lecţiile prin suportarea consecinţelor naturale ale nerespectării legilor universale. „Domnul ne lasă adeseori să rătăcim prin propria noastră confuzie mentală înainte ca maestrul dinlăuntrul nostru să ne conducă pe calea care ne poate uşura viaţa” (Patricia T. Holland).

Atunci când suferim suficient de mult timp, noi devenim mult mai deschişi în faţa noilor învăţături şi suntem dispuşi Nil facem orice efort pentru a elimina această suferinţă, indiferent cât de mare trebuie să fie dedicaţia noastră. Există lotuşi oameni care învaţă mult mai uşor şi care sunt dispuşi să accepte transformarea interioară; aceştia trec prin viaţă fără să experimenteze prea multe suferinţe. Ei aud adevărul şi sunt dispuşi să îl integreze în viaţa lor fără să mai aştepte să fie testaţi… adică fără suferinţă.

Atunci când suferinţa omului ajunge

insuportabilă, iar el nu îşi mai doreşte altceva decât alinare, acesta este mult mai dispus să asculte şi să caute răspunsuri. El devine astfel mult mai conştient de ceea ce simte şi de ceea ce gândeşte, adică de forţele care îl mână mai departe pe cărarea vieţii. Astfel, el începe să îşi pună întrebări, să citească articole despre subiectul care îl interesează sau să participe la diferite cursuri şi seminarii. Când intră într-o librărie, el caută cărţi sau casete nudio care să îl ajute să îşi aline durerea pe care o simte.

Acesta este momentul ideal în care omul este pregătit pentru schimbare, pentru marea transformare cuantică. El doreşte să se simtă împlinit şi să îşi trăiască viaţa la potenţialul ei maxim. A obosit să trăiască în van, fără să realizeze nimic, să fie mereu bolnav, să îşi vadă relaţiile destrămându-se sau contul bancar mereu gol. Dintr-odată, mintea lui devine mult mai deschisă. Omul devine din ce în ce mai lucid, iar dorinţa lui de a găsi răspunsuri la întrebările care îl preocupă devine extrem de arzătoare. Pe scurt, este gata de marea aventură I Cum poate face însă această transformare? De unde trebuie să înceapă el?

De unde începem

Procesul începe întotdeauna prin a deveni conştient de t *cea ce* simţi, de *ceea ce* gândeşti, de *ceea ce* spui şi de *ceea ce* Iaci. În clipa în care te trezeşti dimineaţa, devino conştient de primul tău gând şi de primul sentiment pe care îl simţi.

De regulă, acest prim gând şi acest prim sentiment dau tonul pentru întreaga zi. De aceea,

dacă nu eşti mulţumit de gândul care îţi trece prin minte sau de ceea ce simţi, nu depinde decât de tine să schimbi acest lucru. Acesta este cel mai bun moment pentru a schimba gândul / sentimentul negativ cu unul pozitiv.

Devino conştient de orice incident, de orice comentariu, de orice situaţie şi de orice persoană care declanşează în fiinţa la o stare de disconfort, un sentiment sau un gând care nu îţi fac plăcere.

Spre exemplu, să spunem că te-ai oprit la semafor, care arată culoarea roşie. Culoarea semaforului se transformă în verde, dar persoana din faţa ta nu este atentă, aşa că nu demarează maşina. Cum procedezi? începi să claxonezi nerăbdător, te enervezi şi începi să înjuri? Ce simţi în clipa în care se întâmplă acest incident?

Sau: ce simţi atunci când vecinul de vizavi trece mândru pe stradă cu o maşină nou-nouţă, pe care ai da orice pentru a o avea, dar pe care nu ţi-o poţi permite? Ce simţi atunci când stai la coadă la supermarket, la un film sau la restaurant, iar cineva se bagă în faţă? Ce simţi atunci când prietenii tăi fac ceva împreună, dar nu te includ şi pe tine în activitatea lor? Ce simţi atunci când cineva face o observaţie sarcastică referitoare la capacităţile tale sau la felul în care arăţi? Ce simţi atunci când cineva îşi asumă creditul pentru o idee care îţi aparţine? În ce fel te afectează situaţiile de acest fel?

Cu cât devenim mai conştienţi, cu atât mai multe indicii primim de la micile incidente ale zilei, care ne ajută să ne identificăm propriile sentimente şi propriile gânduri. Ce simţi atunci

când îţi recunoşti aceleaşi reacţii în faţa situaţiilor recurente din viaţa ta? Sunt sentimente care te dezgustă şi pe care ai dori să le schimbi? Dacă da, acestea sunt primele sentimente cu care ar trebui să începi să lucrezi, în încercarea de a le rezolva.

Să îţi dau un exemplu: între 16 şi 48 de ani, am făcut parte din echipa multor muzicieni aflaţi în turneu. De cele mai multe ori, numele meu nu apărea în programele tipărite şi puse la dispoziţia publicului, în pofida numeroaselor ore de repetiţii pe care le făceam alături de ei. Indiferent dacă la concert participau 3 sau 50 de muzicieni, se întâmpla de multe ori ca singura persoană uitată să fie trecută în program să fiu eu, fapt care mă făcea să mă simt lăsată pe dinafară şi rănită sufleteşte. De fapt, sentimentul recurent pe care mi-l transmitea era acela că „eu nu contez” (pe măsură ce vei continua să citeşti, vei începe să înţelegi mai bine importanţa pe care a jucat-o acest sentiment în viaţa mea).

Acest fenomen s-a petrecut înainte să înţeleg principiile pe care le-am învăţat mai târziu şi pe care ţi le împărtăşesc în această carte. La acea vreme, nu-mi dădeam seama că acesta este un scenariu recurent în cazul meu. De aceea, ori de câte ori incidentul se repeta, mă simţeam la fel de rănită sufleteşte, oricât de mult mi-aş fi repetat în sinea mea: „Nu contează. Mă simt bine. Important este că am făcut o treabă bună”. De fapt, eram dispusă să îmi spun orice, numai să uit de sentimentele mele rănite. De aceea, de fiecare dată îmi repetam acelaşi lucru: „Data viitoare când se va mai întâmpla, nu îi voi mai permite

acestui incident să mă rănească”. De bună seamă, cu prima ocazie când incidentul se repeta, trăiam *exact* aceleaşi sentimente, care mă loveau în plin!

În orice situaţie te-ai afla, conştientizează ceea ce simţi, ceea ce gândeşti şi cât de bine te fac să te simţi gândurile şi sentimentele tale. Devino conştient de tine însuţi şi de ceea ce simţi pe moment. Recunoaşte emoţiile pozitive, dar şi pe cele negative, şi învaţă să faci diferenţa între ele. Cu cât vei deveni mai lucid, cu atât mai puţin te vor afecta momentele negative şi cu atât mai prelungite vor deveni momentele de intermezzo dintre excese (în care vei simţi o stare de pace interioară). Vei învăţa să navighezi astfel pe ape mult mai liniştite, iar călătoria ţi se va părea din ce în ce mai savuroasă.

Condiţionarea pe care am suferit-o din copilărie ne-a învăţat să ne blocăm multe gânduri şi emoţii. Restricţiile sociale ne-au împiedicat adeseori să ne manifestăm deschis gândurile şi sentimentele. În loc să învăţăm cum să gestionăm aceste sentimente şi aceste emoţii, noi am fost învăţaţi să credem că dacă le vom bloca, noi nu vom mai suferi din cauza lor. Alteori, am fost nevoiţi să le blocăm pentru că nu mai puteam suporta durerea provocată de ele. Din păcate, preţul plătit a fost de fiecare dată foarte mare: noi am pierdut contactul cu adevăratele noastre sentimente. A sosit acum timpul să ne reconectăm cu ele, să le privim în faţă şi să le rezolvăm, pentru a ne putea continua astfel călătoria spirituală.

Dacă dorim să remediem efectele negative

ale sentimentelor / emoţiilor pe care le-am trăit de-a lungul vieţii noastre, noi trebuie să începem prin a ne asuma responsabilitatea pentru ele, recunoscând că le avem. Atâta vreme cât vom continua să ne negăm propriile sentimente chiar în timp ce le vom nutri, din cauza condiţionării la care suntem supuşi, noi NU ne vom putea maturiza şi nu ne vom putea continua creşterea. Oricât de mult ne-am nega sentimentele, noi nu le putem face să dispară ascunzându-le sub covor.

Negarea propriilor sentimente nu înseamnă că acestea mor sau nu mai există, ori că energiile lor nu mai operează în câmpul nostru energetic. Dimpotrivă, atât timp cât vor rămâne nerezolvate, energia lor va rămâne în interiorul nostru, continuând să crească şi să se amplifice la fel ca o drojdie. Ea va atrage către sine toate vibraţiile similare din atmosferă, inclusiv a celorlalte emoţii negative din interiorul corpului nostru. Aceste energii reunite creează astfel un blocaj, care acţionează la fel ca un baraj ce împiedică fluxul normal al apei şi care scurtcircuitează sistemul nostru energetic în o mie şi unul de feluri, pe care de cele mai multe ori nici măcar nu ni le putem imagina. Dacă aceste sentimente rămân nerezolvate, procesul continuă să se amplifice, iar efectele perturbatoare pot fi fără număr. Dacă te afli în această situaţie, începe prin a recunoaşte aceste efecte şi necesitatea schimbării.

Aşa cum spuneam, aceste sentimente nerezolvate nu pot fi considerate moarte şi îngropate, întrucât energia lor continuă să fie vie, rezonând pe un anumit nivel al fiinţei noastre. La

un moment dat, ele se vor manifesta într-un fel sau altul. De aceea, transformarea energiei lor negative într-o energie pozitivă şi vindecătoare conferă un mare sentiment de eliberare interioară.

Energia şi materia sunt indestructibile, dar pot fi schimbate. Sentimentele sunt energie, deci pot fi sublimate. Altfel spus, vibraţia lor poate fi transformată dintr-una negativă într-una pozitivă. Aceste sentimente negative pot fi *rezolvate pentru totdeauna*. Procesul este minunat, amuzant, terapeutic, vindecător şi generator de mari beneficii. El îţi permite să intri hi contact cu întregul tău potenţial adormit, nerealizat, dar vii re îţi este inerent. Cum poate fi realizat el?

Dacă ai devenit capabil să *te racordezi* la sentimentele Inie, devenind conştient de ele, înseamnă că eşti pregătit să aplici *instrumentul* dialogului interior, pe care eu îl numesc: „Scenariul”. Cu ajutorul lui, tu îţi vei putea transforma aceste sentimente. Acest dialog m-a ajutat pe mine şi pe foarte mulţi alţii să ne înţelegem mai bine pe noi înşine, dar şi pe cei din jurul nostru. El este cu atât mai eficient dacă este folosit în timpul unei situaţii în care experimentezi un sentiment negativ sau imediat după ce aceasta s-a produs. Dacă doreşti să umpli un container cu un produs nou, mai întâi de toate trebuie să îl goleşte de conţinutul său vechi, adică de gunoaie. Cu alte cuvinte, dacă doreşti să înlocuieşti sentimentele negative cu sentimente pozitive, tu trebuie mai întâi de toate să identifici şi să prelucrezi sentimentele negative, astfel încât să poţi lua o hotărâre în deplină cunoştinţă de cauză.

Deşi îndeplinirea obiectivelor pe care ţi le propui poate dura, atunci când vei fi pregătit pentru a introduce în viaţa ta schimbările necesare, tu te vei simţi motivat să începi şi să aplici un program de „vindecare interioară”. Reţine: ceea ce simţi acum în interiorul tău nu a apărut peste noapte. De aceea, nu te poţi aştepta ca sentimentele acumulate ani la rând să dispară instantaneu.

Cum s-a născut ideea acestui „Scenariu”?

În momentul *cel mai potrivit* din viaţa mea, am cunoscut-o pe Carolyn Lybbert, o hipnoterapeută. După ce a folosit hipnoterapia pentru pacienţii ei timp de mai mulţi ani la rând, aceasta a ajuns să înţeleagă că nu este absolut necesar ca pacientul să fie hipnotizat pentru a descoperi sursa problemelor sale emoţionale. Carolyn şi-a dat seama că Inteligenţa noastră Superioară, Spiritul, Şinele sau Subconştientul îşi aminteşte perfect şi ştie tot ceea ce este necesar pentru rezolvarea acestor probleme. Carolyn s-a rugat şi a cerut să i se reveleze cum îşi poate ajuta clienţii astfel încât aceştia să se poată ajuta singuri, încetul cu încetul, ei i s-a revelat „Scenariul” original, pe care l-a introdus în practica ei terapeutică. Un număr din ce în ce mai mare de clienţi au aplicat acest „Scenariu” original, prelucrându-şi şi schimbându-şi sentimentele negative în sentimente pozitive fără ajutorul ei, ori de câte ori doreau acest lucru. Astfel, ei au devenit indivizi responsabili, care îşi asumau propriul proces de transformare, fără să mai apeleze la un consilier sau la un terapeut.

Asta este partea cea mai frumoasă legată de

„Scenariu”… dacă înţelegi cum funcţionează el, tu îl poţi aplica singur, fără ajutorul cuiva. În acest fel, nu mai depinzi de nimeni şi te poţi simţi cu adevărat LIBER.

Puterea ta personală şi simţul direcţiei în viaţă pot începe astfel să se dezvolte din interior, aşa cum este şi normal. Un mare lider ecleziastic spunea odată că Dumnezeu influenţează această lume transformându-i pe oameni în interiorul lor. La rândul lor, aceştia transformă apoi lumea exterioară. Ajutorul exterior îşi propune să îl scoată pe om din suferinţa sa. Dumnezeu procedează însă invers: el scoate suferinţa din om şi îl învaţă cum să nu mai cadă înapoi în această stare. Lumea exterioară îşi propune să îl transforme pe om prin schimbarea mediului său. Dumnezeu preferă să transforme omul, care schimbă apoi mediul său exterior.

Folosirea „Scenariului” ca instrument de transformare psihică îţi permite să te cunoşti şi să te înţelegi mai bine pe tine însuţi. Acest instrument are capacitatea efectivă de a te scoate din starea de suferinţă şi de a te transforma, astfel încât să poţi începe apoi să schimbi inclusiv mediul în care trăieşti.

Un alt aspect minunat al acestui proces este că tu NU trebuie să îţi aminteşti momentul exact când a apărut un sentiment negativ în viaţa ta, întrucât Spiritul / Inteligenţa / Subconştientul tău ştiu mai bine acest lucru. Chiar pot fi lucrurile atât de simple? Soţul meu nu încetează să îmi pună această întrebare, nevenindu-i nici astăzi să creadă că un proces atât de simplu poate da

rezultate atât de impresionante!

Acest dialog interior sau acest „Scenariu” a devenit un instrument aplicat la ora actuală de mii de oameni. Cu toţii au reuşit să îşi transforme şi să îşi rezolve sentimentele negative pe care le considerau demult moarte şi îngropate, dar care în realitate mocneau în interiorul lor, blocându-le progresul în diferite domenii ale vieţii lor sau provocându-le probleme de sănătate. Acest proces de schimbare a vibraţiilor din propriul câmp energetic s-a dovedit o şcoală minunată şi un mare pas înainte în călătoria personală a multor oameni. În practica mea de consilier, am trăit o mare satisfacţie să văd atât de multe vieţi transformate prin intermediul acestui proces atât de eficient.

Folosirea „Scenariului” i-a ajutat pe mulţi oameni (inclusiv pe mine) să se maturizeze şi să se dezvolte din punct de vedere emoţional. Ea i-a ajutat pe mulţi dintre ei să îşi restabilească starea de sănătate, să îşi vindece relaţiile şi să aibă succes din punct de vedere financiar. „Scenariul” a ajutat multe femei care au fost abuzate sexual în copilărie să descopere o stare de pace interioară pe care până atunci nu au cunoscut-o niciodată. A reuşit chiar să împiedice mai multe persoane să se sinucidă. „Scenariul” i-a ajutat pe mulţi oameni să îşi elimine convingerile care i-au blocat ani la rând, împiedicându-i să îşi atingă scopurile. Toţi cei care au învăţat să îl aplice zilnic în viaţa lor au cunoscut starea de iertare, de iubire, de pace, de bucurie şi de fericire.

Nu am nici cea mai mică îndoială că dacă vei aplica acest „Scenariu” în viaţa ta, şi tu vei putea

obţine rezultate asemănătoare.

Îngăduie-mi să îţi explic acum în ce constă de fapt acest „Scenariu”. Există în interiorul fiecăruia dintre nou un aspect care îşi aminteşte şi care ştie totul în legătură cu noi. El nu uită niciodată *nimic*. Unii oameni îl numesc *Inteligenţă*; alţii *Şinele*

Superior, *Supraconştiinţă*, *Subconştient* sau *Spirit*. Personal, îl numesc Spirit, cu menţiunea că prin acest concept înţeleg exclusiv *Spiritul* MEU (sau al unui alt individ) ... nu Spiritul Divin sau colectiv.

Din punctul meu de vedere, sufletul meu este alcătuit din spiritul şi din corpul meu. Natura mea umană depinde de simţurile mele, care ascultă de nevoile şi de dorinţele corpului meu. De aceea, dorinţele acestuia par să se bucure în mod natural de cea mai mare atenţie, guvernând astfel acţiunile mele şi existenţa mea. Datorită acestui mecanism, spiritul meu este adeseori neglijat, fapt care nu este benefic nici pentru el însuşi, dar nici pentru corp. Dorinţa mea profundă este de a funcţiona armonios ca o fiinţă integrală, în care spiritul şi corpul meu să fie la unison şi să se înţeleagă perfect unul cu celălalt. În acest scop, corpul meu nu se poate bucura de supremaţie sau de o prevalenţă asupra spiritului meu. Pentru a trăi în armonie, cele două principii trebuie să fie echilibrate.

Datorită naturii mele *umane* şi a voinţei pe care nu am reuşit să mi-o controlez, eu am lăsat întreaga mea viaţă ca principalele decizii să fie luate de corpul meu. Acesta mi-a *controlat* viaţa, domnind asupra acesteia ca un stăpân; din păcate,

acest lucru nu mi-a adus decât conflicte şi frustrări. Altfel spus, viaţa mea nu mi-a adus niciodată starea de pace interioară şi de bucurie pe care ştiam că o pot atinge. Mi-a dorit întotdeauna să corectez această situaţie. De aceea, atunci când am aflat despre „Scenariu”, mi-am propus să devin conştientă de toate sentimentele, gândurile şi cuvintele mele, astfel încât să pot corecta toate conflictele şi toate dizarmoniile dintre corpul şi spiritul meu care îmi făceau sufletul să se simtă fragmentat.

Ori de câte ori recunosc un gând sau un sentiment care mă face să simt o stare de dizarmonie interioară, eu aplic „Scenariul”, nominalizând gândul sau sentimentul respectiv, îi dau astfel spiritului MEU instrucţiile necesare pentru a corecta programarea eronată care îmi provoacă acest disconfort lăuntric.

În cartea sa, *Sănătatea perfectă*, dr. Deepak Chopra afirmă că memoria celulară a perfecţiunii conţinută în ADN nu se poate pierde niciodată. Ea poate fi însă ascunsă sub alte amintiri, sub impactul cărora devine distorsionată. Astfel, ea este distorsionată de percepţiile noastre incorecte şi de programarea noastră greşită, care modifică acest tipar al perfecţiunii şi distorsionează buna funcţionare a celulelor.

Ori de câte ori mă adresez spiritului meu, eu îi adresez instrucţii sinelui meu superior, adică inteligenţei mele. Spiritul meu descoperă imediat sentimentul care a acoperit amintirea perfecţiunii din ADN-ul meu, îi bate la uşă, iar când acesta îi răspunde, îi spune că organismul meu i-a cerut să

facă anumite corecţii, să cureţe casa şi să scoată astfel din nou la iveală amintirea perfecţiunii conţinută în tiparul primordial al celulei. În acest fel, el doreşte să elimine distorsiunea şi să restaureze starea de sănătate perfectă a celulelor prin reprogramarea lor şi prin reinstaurarea echilibrului între ADN-ul şi ARN-ul meu celular. Ori de câte ori aplic acest mecanism, eu devin responsabilă pentru mine însămi, pentru tot ceea ce gândesc şi ce simt. Îmi facilitez astfel propria transformare, scoţând din nou la iveală amintirea perfecţiunii mele celulare în întregul meu organism. Astfel, celulele mele pot reîncepe să funcţioneze aşa cum au fost programate de către Creatorul lor. Ele se pot realinia şi repune la unison cu legile universale, adică cu legile lui Dumnezeu. Dacă preferi să înlocuieşti cuvântul *Spirit* cu *Inteligenţă*, *Subconştient* sau *Sine Superior* atunci când te adresezi aspectului *atotştiutor* al fiinţei tale, poţi face fără probleme acest lucru. „Scenariul” va funcţiona la fel de bine, întrucât principiile care se aplică sunt aceleaşi.

Dacă anumite cuvinte din „Scenariu” îţi creează o stnri de disconfort, te asigur că nu aceasta a fost intenţia mea. *Prelucrarea sentimentelor cu ajutorul „Scenariului”*.

Dragă Spirit/Supraconştiinţă, te rog să localizezi origine! sentimentelor şi gândurilor mele legate de îi

Triază toate nivelele, straturile, zonele şi aspectele fiinţei mele, pentru a descoperi această origine. Apoi analizează şi rezolvă sentimentele şi

gândurile mele, astfel încât acestea să se armonizeze din nou cu adevărul lui Dumnezeu.

Triază întregul meu trecut, până la originile eternităţii, şi vindecă toate incidentele şi toate consecinţele lor care s-au datorat acestei origini a gândurilor şi sentimentelor mele. Fă acest lucru în acord cu voinţa lui Dumnezeu, până când ajungi în momentul prezent, şi umple-mă cu lumina şi cu adevărul divin, cu pacea şi cu iubirea lui Dumnezeu, cu iertarea faţă de mine însumi pentru percepţiile mele incorecte, cu iertare pentru celelalte persoane, locuri, circumstanţe şi evenimente care au contribuit la apariţia acestui sentiment / gând.

Într-o stare de iertare şi de iubire necondiţionată, accept transformarea tuturor problemelor mele fizice, mentale, emoţionale şi spirituale, inclusiv a comportamentelor mele necorespunzătoare care s-au datorat acestei origini negative înregistrate în ADN-ul meu.

Optez pentru a fi[4].

Mă simt.

SUNT.

Aşa să fie. M-am vindecat. Am realizat ceea ce mi-am propus!

Îi i mulţumesc ţie, dragul meu Spirit, pentru că midi venit în ajutor şi pentru că m-ai ajutat să ating măsura plenară a potenţialului meu. Îţi mulţumesc, îţi mulţumesc, îţi Itmijumesc! Te iubesc şi mă închin în faţa lui Dumnezeu6, de l<t care vin toate binecuvântările.

---

4 De preferinţă, completează toate cele trei spaţii goale cu acelaşi sentiment pozitiv, cu care doreşti să înlocuieşti sentimentul tău negativ.

În capitolul 17 voi include o listă cu sentimentele negative l cu opuşii lor pozitivi. Cartea include de asemenea o secţiune ninplă în care sunt descrise problemele de sănătate şi cauzele lor emoţionale probabile, în capitolul 18. Dacă ai o problemă de Hilnătate pe care doreşti să o rezolvi cu ajutorul „Scenariului”, consultă sentimentele probabile asociate cu ea (adică aspectul negativ al problemei cu care te confrunţi) şi înlocuieşte aceste sentimente cu sentimentele lor opuse, pozitive.

Uneori, înlocuirea va consta într-un singur cuvânt, în timp ce alteori va trebui să introduci o frază destul de lungă, în funcţie de ceea ce simţi la momentul respectiv. „Scenariul” variază în funcţie de circumstanţe.

Cu cât vei folosi mai intensiv „Scenariul”, cu atât mai uşor îţi va fi să înlocuieşti cu cuvintele şi frazele potrivite sentimentele tale negative. Dacă nu îţi trece prin minte nicio stare pozitivă cu care să înlocuieşti o stare negativă, poţi apela oricând la expresiile: *iertare* şi *iubire necondiţionată*.

Personal, eu includ întotdeauna cuvântul *iertare*, imediat după expresia „pacea şi iubirea lui Dumnezeu”. Iertarea deschide porţile pentru orice fel de vindecare. Totuşi, ori de câte ori aplici „Scenariul”, nu uita să foloseşti expresiile „lumină şi adevăr” şi „pacea şi iubirea lui Dumnezeu” în locurile indicate.

După părerea mea, toţi oamenii, indiferent de credinţa religioasă, doresc să simtă şi să experimenteze în inimile şi în vieţile lor iubirea şi pacea. Folosirea „Scenariului” este o modalitate

extrem de eficientă prin care îşi pot îndeplini această dorinţă. De fiecare dată când ne prelucrăm sentimentele cu

6 Dacă preferi, poţi înlocui cuvântul Dumnezeu cu Iisus Christos.

ajutorul lui, noi înlocuim vibraţiile negative din fiinţa noastră cu alte vibraţii, pozitive, ale „luminii şi adevărului” şi ale „păci şi iubirii lui Dumnezeu” (precum şi cu cele alese personal). Î timp, aceste vibraţii devin din ce în ce mai puternice, mai ale dacă „Scenariul” este folosit constant.

Două dintre motivele pentru care acest „Scenariu” este atât de eficient sunt: 1) revelarea amintirii perfecţiunii la ni vein ADN-ului, care permite fiinţei să funcţioneze mai plenar, în acord cu adevăratul ei *Sine*; 2) focalizarea, adică integram gândurilor şi sentimentelor, respectiv a celor două emisfere cerebrale, care îi permite minţii să opereze în mod unitar Atunci când eşti focalizat, viaţa lucrează ÎN FAVOAREA TA.

Vindecarea emoţională care s-a petrecut în fiinţa mea s-a produs în pofida faptului că la vremea respectivă nu înţelegeam încă aceste principii. Chiar şi aşa, stările pe care le-am trăit au fost absolut minunate, sfidând orice descriere. De altfel, schimbarea vibraţiilor personale atunci când omul foloseşte „Scenariul” a fost dovedită ştiinţific, la fel ca în exemplul observării femeii muribunde descris în capitolul 2, cu ajutorul unor instrumente de măsurare a energiei subtile numite Analizoare ale Câmpului Datelor Intrinseci.

Aşadar, de unde trebuie să începi?

De-a lungul anilor de consiliere, am descoperit că niciun om NU se iubeşte cu adevărat pe sine, cel puţin la nivel subconştient. Oamenii nu se acceptă pe ei înşişi sau nu au încredere în ei. Mulţi dintre ei nici măcar NU SE PLAC. În mod curios, cu toţii CRED (la nivel mental) că se iubesc pe ei înşişi, că se plac, se acceptă şi au încredere în ei, dar la nivel subconştient, ei NU SIMT acest lucru. Experienţa a demonstrat că atunci când aplici „Scenariul”, transformarea sentimentelor negative în zonele care trebuie vindecate se realizează mult mai rapid dacă omul începe prin a-şi vindeca şi prin a-şi transforma: a) sentimentele care îl împiedică să se placă pe sine însuşi;

It) Nvntimentele care îl împiedică să se iubească pe sine însuşi; r) Nvntimentele care îl împiedică să se accepte pe sine însuşi; şi 11) Nen timentele care îl împiedică să aibă încredere în el însuşi. De Hewa, primul lucru pe care aş dori să îl faci este următorul: Găseşte un loc liniştit, în care să te poţi relaxa confortabil. Agoază-te şi închide ochii. Inspiră profund pe nas şi expiră lent pe gură. Inspiră din nou, dar de data aceasta reţine-ţi suflul prină când numeri până la trei, apoi expiră lent pe gură (în acest fel, îţi vei activa ambele emisfere cerebrale). Acum eşti gala să începi. Repetă următoarele afirmaţii:

„Dragă Spirit / Inteligenţă / Supraconştiinţă (după cum preferi să te adresezi acestui principiu superior), te rog ml localizezi originea sentimentelor care mă împiedică să mă plac şi să mă iubesc pe mine însumi. Triază toate nivelele, straturile, zonele şi aspectele fiinţei mele, pentru a

descoperi această origine. Apoi analizează şi rezolvă sentimentele mele, astfel încât acestea să se armonizeze din nou cu adevărul lui Dumnezeu. Triază întregul meu trecut, până la originile eternităţii, şi vindecă toate incidentele şi toate consecinţele lor care s-au datorat acestei origini a sentimentelor mele. Fă acest lucru în acord cu voinţa lui Dumnezeu, până când ajungi în momentul prezent, şi umple-mă cu lumina şi cu adevărul divin, cu pacea şi cu iubirea lui Dumnezeu, cu iertarea faţă de mine însumi pentru percepţiile mele incorecte, cu iertare pentru celelalte persoane, locuri, circumstanţe şi evenimente care au contribuit la apariţia acestui sentiment / gând. Într-o stare de iertare şi de iubire necondiţionată, accept transformarea tuturor problemelor mele fizice, mentale, emoţionale şi spirituale, inclusiv a comportamentelor mele necorespunzătoare care s-au datorat acestei origini negative înregistrate în ADN-ul meu. Optez pentru a mă plăcea pe mine însumi. Simt că mă plac pe mine însumi. Sunt iubire de sine. Optez pentru a mă iubi pe mine însumi. Simt că mă iubesc pe mine însumi. Sunt iubire de sine. Îmi acord permisiunea de a mă plăcea şi de a mă iubi pe mine însumi. Mă simt demn de această iubire de sine.

Aşa să fie. M-am vindecat. Am realizat ceea ce mi-am propus!

Îţi mulţumesc ţie, dragul meu Spirit, pentru că mi-ai venit în ajutor şi pentru că m-ai ajutat să ating măsura plenară a potenţialului meu. Îţi mulţumesc, îţi mulţumesc, îţi mulţumesc! Te

iubesc şi mă închin în faţa lui Dumnezeu, de la care vin toate binecuvântările”.

După ce ai terminat de rostit aceste afirmaţii, repetă „Scenariul” pentru: c) sentimentele care te împiedică să te accepţi pe tine însuţi şi d) sentimentele care te împiedică să ai încredere în tine însuţi. De această dată, spune: „Dragă spirit, te rog să localizezi originea sentimentelor care mă împiedică să mă accept şi să am încredere în mine însumi”. Continuă apoi cu celelalte afirmaţii, până când ajungi la spaţiul gol. Completează acest spaţiu cu cuvintele: „Optez pentru a mă accepta necondiţionat. Simt că mă accept necondiţionat. Sunt acceptare de sine. Optez pentru a avea tot timpul încredere în mine însumi. Simt că am încredere în mine însumi. Sunt încredere în sine. Sunt cel mai bun suporter al meu”. Apoi încheie „Scenariul” cu afirmaţiile obişnuite.

Este foarte important să rosteşti afirmaţiile de mai sus cu toată fermitatea, mai ales atunci când înlocuieşti sentimentele negative cu cele pozitive. Procesul va fi cu atât mai eficient cu cât vei fi mai sincer în intenţiile tale.

Un alt dezechilibru pe care l-am descoperit la foarte mulţi oameni este programarea lor subconştientă să eşueze. Dacă te afli în această situaţie, îţi recomand să îţi schimbi această programare, dacă nu doreşti să îţi sabotezi singur progresul.

De aceea, aplică „Scenariul” şi pentru această situaţie: „Dragă spirit, te rog să localizezi originea sentimentelor care mă fac să eşuez (să dau greş) tot timpul”. Continuă apoi cu restul

„Scenariului”, până când ajungi la spaţiile goale. Completează mente spaţii cu cuvintele: „Optez pentru a avea succes. Simt i îi µm succes. Sunt una cu succesul. Îmi acord permisiunea Me n-avea succes. Mă reprogramez pentru a avea succes. Am mureş în tot ceea ce întreprind. Sunt un om de succes!” în final, rosteşte afirmaţiile de încheiere ale „Scenariului”.

Desigur, această primă aplicare a „Scenariului” nu înseamnă automat că începând din următoarea clipă vei începe să ai numai succese. În acest scop, este necesar să îţi observi în continuare sentimentele şi gândurile, aplicând principiile descrise în această carte. Totuşi, reprogramarea în vederea succesului îţi va deschide acele canale interioare care te vor ajuta să elimini blocajele ce te-au împiedicat până acum să îţi îndeplineşti scopurile. Este posibil însă ca la suprafaţa conştiinţei tale să iasă şi alte sentimente care vor trebui rezolvate înainte de a putea avea un succes deplin. De aceea, va trebui să îţi conştientizezi în continuare sentimentele şi gândurile.

Atunci când eşti programat să eşuezi, te simţi de parcă ai avea tot timpul în faţă un zid de care te izbeşti. Fiecare cărămidă a zidului reprezintă un sentiment care a contribuit la validarea eşecului tău şi care te-a împiedicat să ai succes. Dacă doreşti să progresezi în toate domeniile vieţii tale, va trebui să dezactivezi mai întâi programul subconştient al „eşecului”, înlocuindu-l cu unul al „succesului”, după care va trebui să distrugi întregul zid, cărămidă cu cărămidă (adică

sentiment cu sentiment). Vei putea face acest lucru trecând fiecare sentiment negativ care te împiedică să ai succes prin filtrul „Scenariului” (câte unul pe rând sau mai multe odată), transformându-le astfel în sentimente pozitive. Cu cât vei aprofunda mai mult acest proces, cu atât mai mult se va schimba energia ta, generând în cele din urmă rezultatele dorite în respectivul domeniu de viaţă.

Gândeşte-te că subconştientul tău este la fel ca un computer. Programul principal este „Memoria Perfecţiunii” din ADN-ul tău, care poate fi considerată *hardware-ul* computerului. În cazul de faţă, „Scenariul” reprezintă *softwa** *re-ul* folosit pentru a schimba programele negative cu alto programe, pozitive. Revelarea „Memoriei Perfecţiunii” din ADN-ul tău îi permite computerului să funcţioneze în maniera cea mai eficientă cu putinţă.

Dacă ai început să îţi transformi sentimentele, urmăreşto să devii cât mai selectiv cu noile influenţe pe care le doreşti în viaţa ta. De aceea, bombardează-ţi încontinuu mintea cu informaţii pozitive: alege cu grijă programele TV la care te uiţi; uită-te numai la filme cu subiecte înălţătoare; alege-ţi cu atenţie gândurile pe care le cultivi şi cuvintele pe care le rosteşti; asociază-te cu oameni pozitivi; ascultă numai melodii frumoase, cu un mesaj pozitiv etc. Altfel spus, creează în jurul tău un mediu ideal, care să favorizeze această schimbare în bine.

Dar mai presus de orice, urmăreşte să îţi înlocuieşti întotdeauna sentimentele negative cu

sentimente pozitive. Dacă elimini un sentiment negativ, dar nu pui nimic în locul lui, este posibil ca golul creat să fie umplut cu alte sentimente negative, chiar amplificate. Atunci când ai în interiorul conştiinţei un astfel de gol, este mult mai uşor să fii influenţat de negativitatea altor persoane. Dacă instrucţiile pe care i le dai spiritului tău nu sunt complete şi detaliate, este posibil ca energia sentimentelor negative să rămână într-un spaţiu incert, fără să fie rezolvată / sublimată, caz în care procesul nu poate fi considerat încheiat.

Dacă ai folosit „Scenariul” pentru a-ţi transforma şi pentru a-ţi rezolva sentimentele legate de iubirea de sine, de autoacceptare şi de încredere în sine, continuă procesul de transformare:

1. Conştientizează toate sentimentele care te fac să simţi o stare de disconfort. În clipa în care devii conştient de ele, aplică „Scenariul”, menţionând la început sentimentul negativ pe care doreşti să îl transformi, iar la sfârşit sentimentul pozitiv cu care doreşti să îl înlocuieşti.

2. Fă acest lucru ori de câte ori este necesar, chiar de mai multe ori pe zi. Dacă nu este posibil (din motive conjuncturale) să transformi un sentiment negativ în clipa în care devii conştient de el, notează-ţi acest lucru pe un bileţel, astfel încât nu uiţi mai târziu de el. La momentul potrivit, ceva mai târziu în timpul zilei, aplică „Scenariul” şi transformă sentimentul pe care nu l-ai putut prelucra mai devreme într-un sentiment pozitiv.

3. Seara, înainte de culcare, fă o retrospectivă mentală a zilei. Aminteşte-ţi astfel de toate incidentele negative care te-au făcut să suferi, să simţi o stare de durere sau de disconfort. Abordează aceste sentimente negative şi transformă-le cu ajutorul „Scenariului”.

4. Transformă astfel cât mai multe sentimente negative poţi, chiar dacă procesul va dura puţin. Spiritul / Inteligenţa le poate transforma foarte eficient în timpul somnului.

5. Nu contează momentul ales pentru transformarea unui sentiment negativ într-unul pozitiv. Ori de câte ori prinzi un moment liber, fă acest lucru şi vei avea succes.

6. Învaţă pe de rost „Scenariul”, astfel încât să îl poţi aplica spontan, ori de câte ori ai nevoie de el.

7. Poţi rosti afirmaţiile din „Scenariu” fie cu voce tare, fie în gând. Ambele metode funcţionează la fel de bine. La modul ideal, aplică această tehnică într-un loc izolat, în care să te poţi relaxa profund. Dacă nu este posibil, aplic-o în locul în care te afli, oricare ar fi acesta.

Dacă vei învăţa pe de rost „Scenariul”, vei constata că îl poţi aplica foarte rapid, oriunde te-ai afla.

Unul din cele mai atrăgătoare lucruri legate de „Scenariu” este acela că poate fi folosit în o mie şi unul de feluri. De pildă, dacă doreşti să îţi transformi sentimentele legate de alte persoane, o manieră foarte eficientă de a face acest lucru constă în a nota în scris toate sentimentele negative pe care le-ai simţit vreodată faţă de

membrii familiei tale (vei fi surprins de câte asemenea sentimente îţi vei aduce aminte). Fă apoi acelaşi lucru şi în legătură cu sentimentele faţă de alte persoane. După ce ai notat toate aceste sentimente negative, aplică „Scenariul” cu toate sentimentele negative pe care le-ai simţit vreodată faţă de o anumită persoană şi înlocuieşte-le cu *iertarea deplină*, *iubirea necondiţionată* şi orice alte sentimente pozitive opuse.

Spre exemplu, dacă ai notat un resentiment faţă de fratele tău, Jerry, aplică astfel „Scenariul”: „...Te rog, localizează originea resentimentului pe care îl simt faţă de fratele meu Jerry, sau „... originea sentimentelor care mă fac să mă simt complexat ori de câte ori el are dreptate”. Când ajungi la spaţiile goale, rosteşte exact ce îţi trece prin minte pentru a descrie starea negativă pe care o simţi, apoi înlocuieşte-o cu ceva de genul: „Optez pentru a mă elibera de toate resentimentele din trecut faţă de fratele meu. Simt că m-am eliberat de toate resentimentele din trecut faţă de fratele meu. SUNT una cu eliberarea de toate resentimentele din trecut faţă de fratele meu. El nu a făcut altceva decât să reacţioneze la un gol interior pe care l-a simţit. Îl înţeleg, îl iubesc şi îl iert”, sau cu orice alte gânduri pozitive care îţi trec prin minte.

Aşa cum spuneam mai devreme, în capitolul 17 îţi voi prezenta o listă cu sentimente negative, pentru a te ajuta să identifici mai uşor ceea ce simţi, dar şi cu sentimentele pozitive opuse cu care le poţi înlocui.

Dacă ai lucrat o vreme cu foarte multe sentimente negative, este posibil să vină un moment în care pur şi simplu nu mai ştii CE simţi. Dacă te afli într-o asemenea situaţie, spune: „Dragul meu spirit, te rog, localizează originea sentimentului pe care îl simt şi care este atât de neplăcut”. Spiritul tău (Supraconştiinţa sau Inteligenţa superioară) va şti despre ce sentiment este vorba şi îl va transforma pentru tine.

Fii pregătit pentru un proces de lungă durată, dar care îţi va aduce numeroase beneficii. Transformarea şi eliminarea diferitelor straturi ale sentimentelor negative nu se poate produce peste noapte. La urma urmelor, acumularea lor s-a produs de-a lungul multor ani de zile; de aceea, nici eliminarea lor nu poate fi instantanee! îţi reamintesc de asemenea că sunt sentimente (sau vibraţii) cu care te-ai născut, ceea ce înseamnă că au existat în conştiinţa ta o vreme foarte îndelungată. Ele au apărut odată cu tine, impregnându-se de la bun început în genele celulelor tale, adică în ADN-ul tău. Uneori, aceste sentimente pot fi foarte încăpăţânate şi nu se lasă cu uşurinţă dizolvate. Important este să crezi că poţi rezolva aceste sentimente urâte, inutile şi bolnave, dacă eşti ferm hotărât să faci acest lucru.

Dacă ai început să faci progrese în procesul de prelucrare a sentimentelor negative cu ajutorul „Scenariului”, ai grijă să nu aluneci din nou în vechile tipare emoţionale, uzate de atâta folosire şi care ţi-au subminat până în prezent încrederea în sine şi preţuirea de sine, creând atâtea conflicte interioare în fiinţa ta. Dacă simţi că revii la ele,

conştientizează faptul că mai există încă foarte multe straturi de sentimente negative în subconştientul tău. Concentrează-te asupra celor pe care doreşti să le elimini şi continuă să le transformi cu ajutorul „Scenariului”, prin înlocuirea lor cu alte sentimente, pozitive.

Personal, după ce am folosit „Scenariul” timp de două luni, am început să experimentez un sentiment foarte tulburător, pe care nu îl puteam defini însă. Singurul lumi care îmi era clar era că în inima mea exista o suferinţă şi Ml le intensă. Încercând să-mi dau seama despre ce este vorba, mi-am repetat tot timpul întrebarea: „Ce este? Ce simt?” După trei zile, m-am trezit că repet aceste întrebări la sfârşitul exerciţiilor fizice pe care le făceam, când am auzit foarte clar în mintea mea cuvintele: „TU NU CONTEZI!” Am simţit instantaneu impactul acestui sentiment şi am început să plâng fără să mă pot controla. Simultan, am simţit nevoia să mă aşez în poziţia fătului. În timp ce aceste cuvinte continuau să îmi răsune în urechi, am retrăit mental circumstanţele naşterii mele şi implicit sentimentele pe care le-am simţit în acele momente foarte importante din viaţa mea. Eram singură cu mama şi cu câţiva membri ai personalului medical. Niciun alt membru al familiei mele nu a fost de faţă pentru a asista la venirea mea pe această lume. Absenţa celorlalţi membri ai familiei, şi îndeosebi a tatălui meu, care nu a putut fi prezent în acele momente alături de mama, m-a marcat profund, făcându-mă să cred că „eu nu contez”… că nu sunt suficient de importantă pentru ca ceilalţi membri ai familiei

mele să asiste la venirea mea pe lume. În timp ce toate aceste sentimente complexe se ridicau la suprafaţa conştiinţei mele, am continuat să plâng isteric. Nu m-am putut opri multă vreme, întrucât rana pe care am simţit-o atunci era foarte profundă.

După această experienţă, am început să înţeleg foarte multe din lucrurile care mi s-au întâmplat în viaţă. De pildă, am înţeles de ce numele meu nu apare niciodată în programele muzicale. Subconştientul meu a simţit tot timpul nevoia să valideze convingerea cu care am venit pe lume – că EU NU CONTEZ – în viaţa mea socială, în oportunităţile mele de a avansa, în viaţa mea profesională, familială etc. M-am sabotat astfel în permanenţă pe mine însămi, fără să-mi permit vreodată să mă simt importantă sau să am succes, indiferent de talentele mele reale.

Concluzia pe care am tras-o în urma acestei experienţe a fost următoarea: dându-mi seama că eram singură cu mama

În accle prime momente din viaţa mea am tras concluzia că „tivi nu contez”, întrucât nu m-a întâmpinat nimeni când am Venit pe lume. Am trăit atunci un sentiment de abandonare (itntorat unei percepţii greşite), legat nu doar de mine însămi, vi şi de mama. Mi-a părut extrem de rău pentru ea. Dorind să ni în durerea mamei şi să o fac să se simtă *mai bine*, m-am decis ml fiu „protectoarea” ei, astfel încât să nu mai fie nevoită să troacă vreodată printr-o astfel de singurătate. Era ca şi cum mi-aş fi spus în sinea mea: „Ei bine, mamă, suntem doar noi două împotriva întregii

lumi! Eu te voi proteja, voi avea grijă de tine şi voi veghea să fii fericită. Aceasta este menirea mea în lu’ castă viaţă. Îmi propun să fiu puternică pentru amândouă!” Am purtat apoi această responsabilitate pe umerii mei timp de 48 de ani!

Mă simt profund recunoscătoare pentru faptul că „Scenariul” mi-a permis să devin conştientă de aceste percepţii incorecte şi de sentimentele care le-au însoţit.

De multe ori m-am întrebat dacă merită să repet la infinit întregul „Scenariu”. La ora actuală sunt absolut convinsă însă că această perseverenţă a meritat din plin, întrucât ori de câte ori trec printr-un incident care cândva mă deranja foarte tare, îmi dau seama că nu mai sunt deloc afectată de el.

Îngăduie-mi să îţi dau un exemplu: pe timpuri, nimic nu mă deranja mai tare decât să fiu trezită dintr-un somn profund de către o persoană sau de o situaţie. Ori de câte ori se întâmpla aşa ceva, nu puteam niciodată să adorm la loc. De aceea, mă înfuria teribil dacă suna telefonul în timp ce eu dormeam, sau dacă auzeam apa trasă la toaletă, ori dacă cineva din casă sau de afară făcea zgomot şi mă trezea din somn. Când copiii noştri erau încă mici, toaleta lor se învecina chiar cu dormitorul nostru, aşa că i-am învăţat să nu tragă niciodată apa la toaletă în timpul nopţii, ca să nu mă trezesc.

Odată, pe când mă aflam într-un motel din Jackson Hole, Wyoming, împreună cu un grup de prieteni de familie, cineva dintr-o cameră învecinată petrecea zgomotos. Era o oră târzie din

noapte şi eram cu toţii foarte obosiţi în urma călătoriei făcute. Zgomotul petrecerii din camera alăturată era foarte puternic, aşa că ne-a trezit pe toţi, împiedicându-ne să mai adormim. Spre surpriza copiilor şi a prietenilor mei, mi-am pus halatul pe mine, am bătut la uşa alăturată şi i-am întrebat pe locatari dacă îşi dau seama că alţii încearcă să doarmă! Pe scurt, această problemă era o adevărată fobie de-a mea.

Ţi se pare ridicol? Ei bine, mie nu mi s-a părut niciodată. Dintr-un motiv sau altul, am fost întotdeauna foarte posesivă cu somnul meu. Ce crezi însă că s-a întâmplat după ce am început să folosesc „Scenariul” pentru a mă elibera de mânia pe care mi-o provoca întreruperea somnului meu? E simplu: aceasta nu m-a mai deranjat. La ora actuală mă simt atât de împăcată şi de calmă atunci când sunt trezită dintr-un somn profund încât nu-mi vine să cred că am putut reacţiona vreodată altfel!

Aplicarea „Scenariului” asigură mai multe beneficii importante. Aşa cum am mai spus, ea conduce la focalizare interioară, le reaminteşte celulelor de tiparul perfecţiunii cu care s-au născut (care face ca orice informaţie negativă să fie înlocuită automat de o informaţie pozitivă contrară), ne realiniază şi ne pune din nou la unison cu legile universale, ne transformă şi ne înalţă vibraţiile, fapt care ne apropie de Sursa noastră, adică de acel loc în care ne simţim *împăcaţi* şi *confortabil*, elimină conflictul dintre *corp* şi *spirit*, fapt care îi permite sufletului nostru să fie împăcat şi să controleze mai bine viaţa

noastră şi creează un mediu favorabil pentru vindecarea noastră fizică, mentală, emoţională şi spirituală. „Scenariul” este un vehicul al transformării de sine. El ne ajută să ne transformăm inima şi să devenim mai plini de iubire, de compasiune şi de acceptare, inclusiv să iertăm mai uşor.

Principalele sentimente

Cum putem recunoaşte noi ceea ce simţim, în cazul în care există o varietate atât de uimitoare de sentimente şi de emoţii? Cum putem face diferenţa între acestea?

Experienţa m-a învăţat că toate sentimentele şi emoţiile din lume pot fi reduse la doar două categorii de bază: IUBIREA ŞI TEAMA. Toate emoţiile / sentimentele pozitive din lume au la bază IUBIREA, în timp ce toate emoţiile / sentimentele negative din lume au la bază TEAMA. Altfel spus, tot ceea ce simţim noi are la bază fie IUBIREA, fie TEAMĂ. Lucrurile nu sunt deloc complicate.

Titlul cărţii lui Jerry G. Jampolsky, *Iubirea înseamnă renunţarea la teamăf* este extrem de semnificativ şi rezumă perfect acest principiu. Dacă toate sentimentele şi emoţiile noastre ar avea la bază iubirea, noi nu ar mai trebui să trecem prin tot acest proces de transformare. Din păcate, noi trăim destule sentimente care instaurează haosul în viaţa noastră, făcându-ne să suferim inutil, iar aceste sentimente au la bază o stare de teamă. Ar fi prea frumos dacă toată lumea ar nutri numai sentimente bazate pe iubirea necondiţionată (printre care se numără inclusiv

iubirea de sine).

Ca să înţelegem mai bine, vom împărţi sentimentul FRICII în şapte categorii de bază. Marea majoritate a oamenilor se nasc în această lume încadrându-se într-una sau alin din aceste categorii. Din păcate, toate au la bază TEAMA. Cele şapte sentimente principale sunt:

1. MÂNIA
2. URA
3. VINOVĂŢIA
4. RESENTIMENTELE
5. RESPINGEREA / ABANDONAREA
6. NEVOIA DE APROBARE
7. POVARA COPLEŞITOARE

Există un număr foarte mare de alte sentimente negative, dar toate sunt înrudite cu acestea şapte. Lista completă a celorlalte sentimente negative poate fi găsită în capitolul 17. Pe măsurii ce vei începe să înţelegi mai bine acest proces şi principiile care stau la baza lui, îţi vei da seama că sentimentele negative pe care le simţi – cele care nu îţi permit să te simţi împăcat, care te fac să simţi o stare de disconfort şi de neplăcere, şi de care ai dori să scapi – îşi au întotdeauna originea într-una sau alta din cele şapte temeri principale, fiind o consecinţă a lor.

Aşa cum spuneam, noi ne naştem de regulă având deja în noi cel puţin una din aceste temeri principale. Chiar dacă nu toată lumea trăieşte un astfel de sentiment negativ la naştere, statisticile arată că circa… 97% din oameni îl trăiesc, în schimb, cei care au avut parte de o naştere liniştită, care i-a făcut să se simtă împăcaţi, fericiţi

şi împliniţi, acceptă ca tipar principal acest sentiment pozitiv. Drept urmare, majoritatea experienţelor din viaţa lor sunt de regulă mult mai puţin dificile decât în cazul celorlalţi oameni (cei care au acceptat la naştere un sentiment negativ).

Este important să ne aducem aminte că sentimentul primordial pe care l-am trăit la naştere influenţează toate ud principalul filtru irminându-ne să ne timentul primordial >formă-l cu ajutorul >a de la bun început meazǎ.

t pe care îl simţi este mătoarea afirmaţie: lentele care au creat IOBARE”. Continuă ajungi la cuvintele: condiţionată, accept transformarea tuturor problemelor mele fizice, mentale, imoţionale şi spirituale, inclusiv a comportamentelor mele hmrrespunzătoare care s-au datorat acestei origini negative înregistrate în ADN-ul meu”. Spune apoi: „Optez pentru a mă îi proba pe mine însumi. Simt că mă aprob pe mine însumi. Mă rtprob pe mine însumi. Toată lumea mă aprobă. Optez pentru n mă simţi iubit. Simt că sunt iubit. Sunt iubit. Optez pentru n şi preţuit. Mă simt preţuit. Sunt preţuit. Mă simt conectat cu toţi oamenii pe care îi iubesc. Sunt conectat cu toţi cei pe care îi iubesc”. Încheie apoi „Scenariul” în maniera obişnuită.

Acordă-ţi întotdeauna permisiunea de a simţi ceea ce simţi. Aceste sentimente pot fi mult mai uşor de schimbat dacă le accepţi şi dacă *ţi le asumi* decât dacă le negi şi pretinzi că nu există. Dacă simţi un sentiment negativ, asta NU înseamnă că eşti un om rău! Ce om din această lume poate pretinde că nu simte niciodată un

sentiment negativ? Personal, nici nu cred că acest lucru ar fi posibil… chiar dacă omul ar trăi singur pe o insulă pustie. Conştientizarea propriilor gânduri şi sentimente, urmată de încercarea de a transforma gândurile şi sentimentele distructive, face parte integrantă din provocările vieţii.

Dacă anumite sentimente mai puţin nobile te-au condus în timp la o slăbiciune de caracter, tu le poţi monitoriza şi le poţi transforma cu ajutorul „Scenariului”, până când ajungi să transcenzi orice influenţă negativă care îţi afectează comportamentul. În acest fel, îţi vei putea îmbunătăţi inclusiv caracterul.

Prin transformarea vechilor sentimente neproductive în sentimente pozitive constructive, de-a lungul timpului efectele vechilor sentimente îşi vor pierde puterea asupra ta. Această schimbare pozitivă va deveni o sursă de mare putere personală pentru tine. Procesul este extraordinar şi începe întotdeauna prin *asumarea* propriilor sentimente, continuând cu rezolvarea tendinţelor negative pe care le-au creat în viaţa ta.

Am avut odată o clientă care şi-a transformat un sentiment de *respingere*. De-a lungul vieţii, ea s-a autosabotat adeseori, creând premisele să fie respinsă şi generând o relaţie foarte agitată cu iubitul ei. Când a venit la mine, relaţia ei se afla pe o pantă descendentă, astfel încât despărţirea celor doi era iminentă. În plan conştient, clienta mea nu îşi dădea seama de ce făcea ce făcea. De fapt, nici măcar nu-şi dădea seama de felul în care acţiona. În cele din urmă, ea a acceptat să lucreze cu sentimentul *respingerii* şi cu *teama de a fi*

respinsă, înlocuindu-le cu expresiile: „Optez pentru a mă accepta pe mine însămi. Simt că sunt acceptată de sinele meu şi de ceilalţi oameni. Mă accept pe mine însămi. Oamenii mă iubesc în mod natural. Îmi asum capacitatea de a fi acceptată şi iubită de oameni”.

Începând din clipa în care a aplicat „Scenariul” în acest fel, tiparul ei comportamental a început să se schimbe, iar relaţia ei s-a îmbunătăţit fără ca ea să facă vreun efort conştient în această direcţie. Eu însămi am rămas uimită de repeziciunea cu care s-a transformat relaţia ei cu iubitul său, astfel încât câteva luni mai târziu cei doi s-au logodit, iar apoi s-au căsătorit.

Cu câţiva ani în urmă, una din prietenele mele a început să fie din ce în ce mai îngrijorată de schimbarea sentimentelor frtjtt de soţul ei. Încetul cu încetul, tot ce făcea acesta a început ml o irite şi să o enerveze. Nu-i plăcea cum mânca acesta, cum mergea, cum zâmbea, cum râdea, cum vorbea… Pe scurt, nu-i mai plăcea nimic din ce făcea bărbatul ei! în mod firesc, ti început să se întrebe ce anume nu era în regulă cu ea. Care erau adevăratele motive pentru care se simţea atât de iritată?

Prietena mea se temea pe bună dreptate că nu va mai putea continua relaţia cu soţul ei dacă va continua să aibă aceste sentimente faţă de acesta, chit că erau căsătoriţi de 28 de ani. Îi venea foarte greu chiar şi să îşi mai aducă aminte de sentimentele de afecţiune pe care le-a simţit cândva pentru el. Disperată, ea a apelat la

„Scenariu” şi a început să îşi prelucreze sentimentele cu ajutorul lui. Altfel spus, şi-a asumat responsabilitatea pentru ceea ce simţea faţă de soţul ei.

Spre marea ei surpriză, sentimentele de iritare, de enervare, de dezgust şi de dispreţ au început rapid să dispară. Treptat, fostele sentimente de iubire şi de afecţiune au început să revină în inima ei. Ori de câte ori simţea un sentiment negativ, ea îl privea în faţă, după care îl trecea prin filtrul „Scenariului”, înlocuindu-l cu expresia: „iertare şi iubire necondiţionată”, în acest fel, relaţia ei maritală a revenit pe făgaşul normal şi satisfăcător pe care s-a aflat întotdeauna. Astăzi, 17 ani mai târziu, prietena mea este o femeie fericită, mulţumită şi profund recunoscătoare pentru acest instrument, pe care continuă să îl folosească şi să îl împărtăşească cu alţi oameni.

Exemplele de mai sus descriu sentimente relativ uşor de depăşit. Până acum nu am apucat însă să discutăm de unul din cele mai prevalente sentimente în lumea de astăzi: URA. Dacă ţinem seama de toate războaiele şi zvonurile legate de războaie care circulă în întreaga lume, nu putem decât să ne întrebăm dacă umanitatea va cunoaşte vreodată starea de pace. Atunci când vedem în mass-media toată ura, tot dispreţul şi imensa dorinţă de răzbunare pe care le afişează oamenii din întreaga lume, ne putem întreba pe bună dreptate care sunt rădăcinile acestui sentiment şi cum ar putea fi oprită dorinţa de răzbunare care face ravagii în lume şi care pare să se amplifice cu

fiecare an care trece.

Un alt sentiment asociat cu ura se referă la prejudecăţile rasiale. Acestea îmi aduc aminte de cântecul intitulat *You've Got to Be Taught* (n. n. Trebuie să te laşi învăţat), al formaţiei SOUTH PACIFIC, care spune în esenţă că omul nu ar simţi ura şi teama dacă nu ar fi învăţat în permanenţă aceste sentimente. El este învăţat să urască rasa, culoarea pielii, cultura semenilor să-i etc. Cred că ai înţeles despre ce este vorba.

După ce am discutat atâta despre felul în care influenţează gândurile şi sentimentele părinţilor dezvoltarea copilului în perioada prenatală, inclusiv ADN-ul său, este uşor de înţeles că aceştia nici măcar nu mai trebuie să spună vreun cuvânt împotriva unei alte rase în timpul vieţii copilului. Dacă au nutrit gânduri sau sentimente negative împotriva altor oameni pe care îi consideră indezirabili în timpul perioadei de sarcină, copilul va fi oricum influenţat pentru tot restul vieţii. Drama este că din cauza acestor prejudecăţi, oamenii ajung să îi perceapă pe semenii lor de alte rase sau naţionalităţi drept duşmanii lor de moarte. În realitate, aceştia sunt oameni la fel ca şi ei. Ei au aceleaşi nevoi, aceleaşi sentimente, aceleaşi speranţe şi aceleaşi dorinţe ca şi ei. În aceste condiţii, cum ar putea fi ei duşmanii lor? Doar nu s-au autodeclarat singuri astfel! Şi atunci… care este soluţia?

Îngăduie-mi să îţi ofer un citat din cartea lui John A. Sanford, *Regatul din interior*:

Începutul soluţiei pentru problema duşmanului exterior constă în a-l recunoaşte pe

acesta în noi înşine. Noi purtăm acest duşman în inima noastră şi îl urâm din cauză că se află în conflict cu noi. Noi ne temem că dacă vom recunoaşte deschis existenţa acestuia în interiorul nostru, duşmanul va pune în totalitate stăpânire pe noi. În realitate, lucrurile se petrec exact pe dos. Nerecunoaşterea lui echivalează cu căderea în mrejele duşmanului interior, care îşi bate apoi joc de eforturile noastre de a scăpa de el prin eliminarea tuturor celor asupra cărora ne proiectăm propriul întuneric. Recunoaşterea şi asumarea duşmanului interior înseamnă începutul eliberării de sub influenţa lui şi al descoperirii naturii lui constructive.

Cu alte cuvinte, dacă dorim să scăpăm de ura faţă de presupuşii noştri duşmani, noi ar trebui să începem prin n căuta reflectarea propriului nostru *Sine* în ei. În cazul în care calitatea pe care o urâm nu ar exista în noi (trezind în fiinţa noastră anumite rezonanţe), noi nu am putea-o vedea la altcineva. Altfel spus, noi nu putem vedea în ceilalţi decât ceea ce vedem – la nivel subconştient – în Sinele nostru. Până când vom ajunge să acceptăm acest adevăr, noi vom continua să purtăm în noi povara propriului nostru întuneric.

O frumoasă ilustrare a procesului de eliminare a sentimentelor de ură faţă de duşmani este relatată de George G. Ritchie în cartea sa, *întoarcerea din ziua de mâine*:

Când războiul din Europa s-a încheiat în luna mai a anului 1945, detaşamentul 123 de evacuare a intrat în Germania împreună cu trupele de

ocupaţie. Eu făceam parte dintr-un grup care avea misiunea de a oferi asistenţă medicală prizonierilor recent eliberaţi dintr-un lagăr de concentrare de lângă Wuppertal, mulţi dintre ei fiind evrei din Olanda, din Franţa şi din Europa de Est. Experienţa a fost cea mai cutremurătoare din câte am trăit vreodată. De-a lungul războiului, am văzut multe răni şi cadavre provocate de muniţie, dar nu am mai văzut niciodată efectele înfometării lente, care i-a ucis încetul cu încetul pe aceşti oameni pe care îi scoteam din barăcile lor. Pentru mulţi dintre ei, procesul era ireversibil. În pofida tuturor medicamentelor şi alimentelor noastre, mulţi dintre ei mureau.

Aşa am ajuns să îl cunosc pe Wild Bill Cody[5]. De bună seamă, acesta nu era numele lui real, care avea şapte silabe în limba poloneză, imposibil de pronunţat de către noi. Din cauie mustăţilor lui răsucite, care le aminteau de popularul erou el western-urilor, soldaţii americani l-au poreclit Wild Bill. Deşi fusese prizonier în lagărul de concentrare, era evident faptul că nu a stat foarte mult timp în acesta: postura lui era dreaptă, ochii îi străluceau, iar energia lui era neobosită. Dat fiind că vorbea fluent engleza, franceza, germana şi rusa, pe lângă limba lui natală, poloneza, el a devenit un fel de traducător neoficial al taberei.

Apelam la el pentru cele mai variate probleme. Numai hârtiile necesare pentru a-i reuni pe oameni cu familiile lor erau aproape o imposibilitate, în condiţiile în care localităţi întregi

5 Sălbaticul / Nebunaticul Bill Cody.(n. tr.)

dispăruseră de pe suprafaţa pământului. Deşi lucra 15 – 16 oro pe zi, Wild Bill nu dădea niciodată semne de oboseală. În timp ce noi, ceilalţi, cădeam din picioare de oboseală, el părea să îşi amplifice forţele. „Mai avem timp şi pentru acest bătrânel, ne spunea el. A aşteptat toată ziua să ne vorbească”. Faţa îi strălucea din cauza compasiunii pe care o simţea faţă de tovarăşii lui de lagăr. Ori de câte ori mă simţeam epuizat, era suficient să îmi amintesc de această strălucire pentru a-mi recăpăta o parte din energia pierdută.

Când am ajuns în sfârşit la actele lui Wild Bill, am aflat cu stupoare că acesta a stat la Wuppertal încă din anul 1939! Timp de şase ani, el a avut parte de aceeaşi dietă ca şi colegii săi, a dormit în aceleaşi barăci neaerisite şi impregnate cu microbi ca şi toţi ceilalţi deţinuţi din lagăr. Şi totuşi, părea într-o stare perfectă, deopotrivă fizică şi mentală.

Dar cel mai uimitor lucru era că toţi ceilalţi deţinuţi îl considerau prietenul lor. Ori de câte ori izbucnea o ceartă, el era chemat să joace rolul de arbitru. Abia după ce am stat la

Wuppertal mai multe săptămâni mi-am dat seama ce miracol însemna acest lucru într-un lagăr în care deţinuţii de diferite naţionalităţi se urau între ei aproape la fel de mult cum îi urau pe nemţi.

Cât despre sentimentele lor faţă de nemţi, unii deţinuţi îi urau atât de intens pe aceştia încât au existat cazuri de deţinuţi eliberaţi care au pus mâna pe o puşcă şi au alergat în satul din vecinătate, omorând primul neamţ care le-a ieşit

în cale. Un aspect important al misiunii noastre era să împiedicăm aceste incidente şi, ca de obicei, Wild Bill ne-a ajutat enorm, discutând cu diferitele grupuri şi predicându-le iertarea.

„Multora dintre ei nu le este deloc uşor să ierte, i-am spus într-o zi, pe când stăteam la o ceaşcă de ceai. Unii şi-au pierdut toţi membrii propriilor familii”.

Wild Bill s-a lăsat pe spătarul scaunului şi a sorbit o gură de ceai. „Familia mea locuia în cartierul evreiesc din Varşovia”, a început el să-mi povestească, fără să se grăbească deloc. Era prima dată când îl auzeam vorbind despre el însuşi. „Locuiam împreună cu soţia, cu cele două fiice şi cu cei trei băieţi ai noştri, toţi de vârste destul de fragede. Când nemţii au ajuns pe strada noastră, ei ne-au aliniat pe toţi la zid şi au început să tragă la întâmplare cu mitraliera, l-am implorat să mă lase să mor împreună cu familia mea, dar întrucât vorbeam germana, m-au luat ca translator”.

A făcut o pauză, amintindu-şi probabil de soţia şi de cei cinci copii ai lui. „Trebuia să iau o decizie, a continuat el. Trebuia să decid dacă voi lăsa ura faţă de soldaţii care au tras atunci să pătrundă în inima mea. De fapt, a fost o decizie chiar uşoară. Fiind avocat, am văzut de prea multe ori în viaţă ce face ura cu trupurile şi cu minţile oamenilor. Această ură a fost cea care i-a ucis pe cei mai importanţi şase oameni din viaţa mea. De aceea, m-am decis pe loc să îmi petrec tot restul vieţii, indiferent dacă urma să mai trăiesc câteva zile sau ani la rând, iubindu-i pe toţi oamenii cu

care intram în contact”.

I-a iubit pe toţi oamenii… aceasta a fost puterea care l-a menţinut în viaţă pe acest om, în pofida tuturor dificultăţilor prin care a trecut.

NOTĂ: Wild Bill a avut parte de aceeaşi dietă alimentară şi a locuit în aceleaşi barăci neaerisite şi pline de microbi ca şi ceilalţi deţinuţi, DAR nu a suferit niciun fel de deteriorare majoră, fizică sau mentală! Absolut uimitor! Atitudinea lui Wild Bill, sentimentul pe care îl simţea el în inima lui şi pe care îl cultiva mental, era un sentiment de iubire pură. El îi iubea pe toţi oamenii cu care intra în contact. Ca să manifeste acest tip de iubire, trebuie că el a învăţat să ierte. Exemplul este ideal şi ilustrează perfect puterea fără egal a iubirii şi a iertării.

Sentimentele, gândurile şi atitudinile negative ne consumă literalmente corpul. În schimb, sentimentele, gândurile şi atitudinile pozitive ne hrănesc corpul şi îl susţin.

Dacă ai dorinţa sinceră de a depăşi orice prejudecată şi orice sentiment de ură pe care le porţi ca pe o povară în inima ta, dar nu reuşeşti încă să faci acest lucru, îţi sugerez să aplici „Scenariul” în acest scop. Aceasta este una dintre cele mai bune destinaţii pe care i le poţi da şi care te poate ajuta să transformi energia negativă din interiorul tău. Libertatea pe care o vei simţi dacă vei face acest lucru este mai valoroasă decât orice avere de pe acest pământ. Dacă aplici „Scenariul” în acest scop, menţionează întotdeauna numele persoanei pe care o urăşti şi pe care doreşti să o ierţi. Poţi face chiar o listă cu oamenii pe care

doreşti să îi ierţi, dar aplică „Scenariul” pentru fiecare dintre ei în parte, îndeosebi dacă ura pe care ai simţit-o împotriva lor este una de lungă durată.

Mânia este un alt mare blocaj în viaţa foarte multor oameni. Am cunoscut un tânăr pe nume Kevin, ale cărui accese de mânie erau atât de necontrolate încât păreau imposibil de rezolvat. Stările lui sufleteşti se schimbau brusc şi imprevizibil. Membrii familiei sale nu ştiau niciodată la ce se pot aştepta din partea lui, cel puţin din punct de vedere emoţional. După ce a început să îşi conştientizeze propriile emoţii şi după ce a aplicat o vreme „Scenariul”, Kevin a devenit un om mult mai fericit şi mai împlinit. La ora actuală îşi controlează mult mai bine firea şi are o slujbă de conducere cu responsabilităţi importante. Toţi cei care lucrează sub conducerea lui se bucură sincer să colaboreze cu el. Dar cea mai spectaculoasă schimbare se referă la pacea interioară pe care a dobândit-o Kevin… El ştie că dacă va aluneca din nou pe panta negativităţii, va putea folosi oricând „Scenariul” pentru a-şi regăsi această stare de pace.

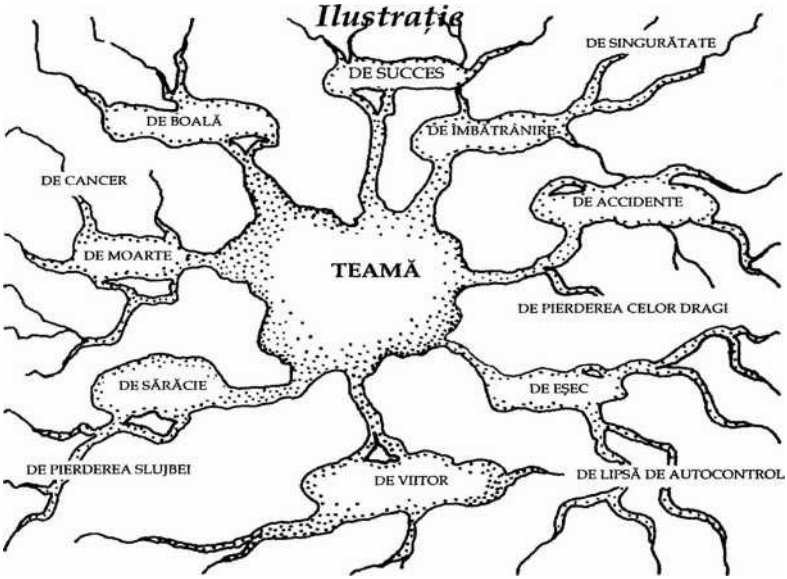
Cunosc foarte multe experienţe legate de transformări provocate de aplicarea „Scenariului” (aş putea scrie o carte numai cu acestea), inclusiv ale unor oameni care au reuşit să îşi schimbe norocul financiar, care s-au vindecat în urma unor boli aşa-zis incurabile sau care şi-au recăpătat pofta de viaţă după ce au dorit să îşi pună capăt zilelor. Cu toţii trăiesc astăzi vieţi fericite, împlinite şi productive. Am cunoscut oameni cu un

respect de sine atât de redus încât nici măcar nu îndrăzneau să îi privească pe ceilalţi în ochi, sau chiar să privească în direcţia lor. La ora actuală, încrederea lor în sine reprezintă una din comorile lor cele mai de preţ.

Dacă vei începe să îţi prelucrezi sentimentele, ai putea descoperi schimbarea pe care ţi-ai dorit-o întotdeauna. De multe ori, la propriile sentimente nerezolvate se adaugă traume rămase de generaţii întregi, care pot ocupa nivele foarte profunde ale subconştientului. Aproape nimeni nu ştie ce se ascunde în aceste cotloane întunecate ale subconştientului său şi de unde au provenit aceste sentimente negative. De aceea, nu înceta nicio clipă procesul de purificare. Continuă să sapi zilnic în straturile profunde ale subconştientului tău, transformând în permanenţă gândurile şi sentimentele negative care ies la suprafaţă.

Corpul fizic are propriile sale priorităţi legate de ordinea sentimentelor care trebuie prelucrate în continuare. Uneori, ceea ce consideri TU a fi o prioritate nu se potriveşte cu ceea ce simte corpul tău. De aceea, vei experimenta în permanenţă suişuri şi coborâşuri, până când lucrurile vor începe să se armonizeze de la sine şi tu vei începe să obţii rezultate concrete. Dacă lucrezi cu un sentiment major (cum este teama), urmăreşte să devii conştient inclusiv de emoţiile derivate din acesta, după cum arată ilustraţia de mai jos.

TEAMA este camera întunecată în care se dezvoltă toate celelalte sentimente negative.



Un bărbat care a participat la unul din seminariile mele ţinute la Washington şi care a aplicat „Scenariul” timp de câteva luni m-a sunat odată şi mi-a spus că a aplicat această metodă în privinţa MÂNIEI, până când această trăsătură negativă a illupărut complet din viaţa sa. „Stai puţin, Dan, i-am spus eu. Vrt-i să spui că ai aplicat, Scenariul fără să nominalizezi nicio persoană anume?” „Exact, mi-a răspuns el. Mi-am propus să nplic, Scenariul exclusiv pentru rezolvarea mâniei, la modul m»neral”. După care a adăugat: „În 30 de zile mânia a dispărut complet din viaţa mea! Pur şi simplu a dispărut. Mai mult decât atât, Gary (fiul rebel al lui Dan, care părea să fi moştenit mânia nerezolvată a tatălui său în genele sale) s-a schimbat la rândul lui radical, în acelaşi timp cu mine!” Nu cred că trebuie mai insist asupra entuziasmului lui Dan.

Auzind povestea lui Dan, un alt bărbat s-a

decis să elimine complet TEAMA din viaţa sa, aplicând „Scenariul” la modul general. După circa o lună, el a scăpat definitiv de acest sentiment care i-a otrăvit viaţa timp de 60 de ani. Reţine însă: oamenii sunt diferiţi. De aceea, „Scenariul” va avea un efect unic asupra fiecărui individ în parte.

l}un şi simplu „este”.

Mi s-a pus frecvent următoarea întrebare: „Poate înlocui, Scenariul rugăciunea?” răspunsul este un „NU categoric. „Scenariul” nu reprezintă în niciun caz o rugăciune. El nu este altceva decât o metodă prin care te poţi adresa *Sinelui* tău – *Spiritului*, *Inteligenţei superioare*, sau oricum altfel doreşti să te adresezi principiului superior al conştiinţei tale – asumându-ţi astfel propriile gânduri şi sentimente şi transformându-le energia negativă într-o energie pozitivă. „Scenariul” este un *instrument* prin care îţi poţi corecta şi reprograma celulele şi subconştientul, promovând astfel transformarea şi vindecarea în toate domeniile vieţii tale.

Atunci când te rogi, tu te adresezi direct lui Dumnezeu. Altfel spus, îţi direcţionezi gândurile şi sentimentele către Creatorul tău, nu către o parte din fiinţa ta. În viziunea mea, cele două metode nu pot fi comparate între ele. Unora li se pare ciudat să converseze cu Spiritul lor sau să îi dea acestuia instrucţii. Cei mai mulţi dintre oameni nu au auzit niciodată de aşa ceva, aşa că li se pare o schimbare prea dramatică. Unii dintre ei nici nu vor să audă de aşa ceva. Şi totuşi, noi conversăm tot timpul cu noi înşine în mintea noastră, prin

aşa-numitul *dialog interior*. De cele mai multe ori, noi nu suntem atenţi la acest dialog şi la ceea ce spunem. De fapt, cui ne adresăm noi atunci când vorbim cu noi înşine?

Dacă te deranjează să îi dai instrucţii spiritului tău (aşa cum s-a întâmplat şi în cazul meu, la început), îţi va fi ceva mai greu să progresezi. Priveşte-ţi însă în faţă senzaţia de disconfort pe care o simţi atunci când aplici „Scenariul”. Procesul este revelator şi poate trezi în tine un nou tip de conştiinţă. Disconfortul este necesar pentru a te maturiza şi pentru a putea trece pe un nivel superior de conştiinţă. Oricât de neplăcut ar fi, încearcă să ieşi din zona ta de confort. În caz contrar, nu vei putea creşte niciodată! Acceptă faptul că o parte din percepţiile tale ar putea fi incorecte. Propune-ţi să treci pe un nivel superior. Unul din efectele secundare cele mai miraculoase ale acestui proces de transformare în bine este schimbarea celor din jur, care încep la rândul lor să îşi îmbunătăţească viaţa.

Se spune că dacă ne ridicăm propriul nivel de conştiinţă, noi ridicăm împreună cu noi încă alte 30.000 de persoane. Nu ştiu cât de exactă este cifra, dar cu siguranţă această afirmaţie conţine o doză de adevăr, dacă ne gândim cât de profunde sunt efectele pe care le poate avea O SINGURĂ viaţă asupra altor vieţi, lucru ilustrat perfect în faimosul film *It s-a Wonderful Life*, cu Jimmy Stewart.

În loc să ne acceptăm propria responsabilitate, de multe ori nouă ne este mai

uşor să îi învinovăţim pe ceilalţi pentru nefericirea sau pentru ghinionul nostru, spunând: „Dacă Bob ar fi făcut cutare lucru, sau dacă mi-ar spune cutare lucru, atunci aş fi fericit”, ori: „Dacă nu ar fi fost cutare, această nenorocire nu s-ar fi întâmplat niciodată în viaţa mea”. În realitate, fericirea ta nu depinde decât de TINE. Dacă vei accepta ceea ce „ESTE” şi dacă vei lua decizia să introduci în SINELE TĂU anumite schimbări, fără să mai aştepţi ca ceilalţi să se transforme în bine, tu vei crea o atmosferă benefică, inclusiv pentru schimbarea lor. Înainte însă ca ceilalţi să înceapă să se schimbe, va trebui să te transformi chiar tu.

Partea cea mai frumoasă atunci când lucrezi cu tine hihiiţi este că uiţi complet de dorinţa ta *de a fi ajutat* sau de a aylepta mai întâi ca ceilalţi să se schimbe. Procesul de autolmnsformare este plăcut şi distractiv, permiţându-ţi să îţi descoperi propriile gânduri şi sentimente. De aceea, îţi este mult mai uşor să „trăieşti şi să îi laşi pe ceilalţi să îşi ducă viaţa aşa cum doresc”. Oricum, NU TU eşti responsabil pentru transformarea celorlalţi!

Este interesant de observat schimbarea care se produce n lunci când cineva se decide să îşi asume responsabilitatea şi Nil lucreze cu el însuşi, în loc să caute răspunsurile şi propria Na fericire exclusiv în LUMEA EXTERIOARĂ. Acceptarea necondiţionată a celorlalţi oameni devine mult mai uşoară pentru cei care se concentrează asupra propriei lor transformări, în loc să insiste asupra schimbării celor din jur.

Atunci când începem să căutăm în noi înşine soluţiile la propriile *noastre* probleme, în

interiorul nostru se produce o schimbare radicală, care creează un mediu propice pentru înţelegerea şi iertarea de sine, dar şi a celor din jur. Atunci când această înţelegere se trezeşte în noi, nouă ne este mult mai uşor să „uităm” de acuzaţiile şi de judecăţile critice pe care le-am îndreptat până acum asupra celor din jur. Dacă vom deveni capabili să acceptăm pe toată lumea, inclusiv pe noi înşine, într-un mod matur şi onest, să acceptăm realitatea exact aşa cum este, în noi, dar şi în cei din jurul nostru încep să se producă în mod automat schimbări importante.

Maturitatea şi compasiunea nu pot fi dezvoltate fără acceptarea celor din jur aşa cum sunt. În acest scop, este absolut necesar să adoptăm convingerea interioară că este IMPOSIBIL ca noi să percepem o problemă, o situaţie sau o încercare la fel cum o percep ceilalţi. Mai întâi de toate, aşa cum am învăţat din capitolele anterioare, perioada de concepţie şi de gestaţie a fiecărui om diferă de a celorlalţi. Experienţa naşterii este unică pentru fiecare om în parte. Noi nu putem avea NICIO IDEE în legătură cu ce au simţit ceilalţi atunci când s-au născut, sentiment care le-a guvernat apoi întreaga experienţă de viaţă. Circumstanţele din viaţa voastră nu au fost nicio clipă identice cu ale altor persoane. Educaţia noastră a diferit de a lor. Loviturile pe care le-am primit noi în viaţă nu au fost identice cu ale lor. Dialogul nostru interior este diferit de al lor. Practic, este IMPOSIBIL ca noi să percepem lumea prin ochii unei alte persoane! De aceea, nu avem niciun drept să îi

judecăm şi să îi învinovăţim pe ceilalţi. Singurul drept pe care îl avem (care este, de altfel, însăşi menirea noastră în viaţă) este de a-i *IERTA* pe ceilalţi, NU de a-i judeca şi de a-i acuza.

În ceea ce îi priveşte pe ceilalţi, situaţia „este” pur şi simplu cea care este. O atitudine este alcătuită dintr-o sumă de sentimente şi de convingeri colective, dar nu există doi oameni care să aibă aceeaşi colecţie. CU TOŢII avem multe dificultăţi şi probleme, dar noi le abordăm din perspective diferite. Cine poate spune ce punct de vedere este *corect* sau *greşit*, ori mai bun decât al altuia?

În timpul unei bune bucăţi din viaţa mea, eu am suferit de una din cele mai cumplite boli ale umanităţii: *judecata critică automată*. Acesta a fost unul dintre cele mai mari defecte ale mele. În cele din urmă, am înţeles că este absolut IMPOSIBIL să pot vedea vreodată lucrurile din perspectiva unei alte persoane, că era absolut IMPOSIBIL să ştiu prin ce experienţe a trecut altcineva şi ce educaţie a primit în viaţă. Experienţele, educaţia şi informaţiile pe care le-am primit eu de-a lungul vieţii sunt complet diferite de ale celorlalţi. Ele mă reprezintă pe mine şi numai pe mine. Ce drept am eu să emit judecăţi de valoare legate de percepţiile şi motivaţiile unei alte persoane?

Marea majoritate a oamenilor fac tot ce le stă în puteri pentru a-şi rezolva problemele, dar în funcţie de propriile lor percepţii. Noi nu avem niciun drept să le judecăm aceste percepţii, considerându-le greşite. La urma urmelor, cu toţii

greşim.

În clipa în care am început să le permit celorlalţi să îşi trăiască propria viaţă aşa cum doresc, fără a-i mai judeca în sinea mea, am simţit o mare uşurare. Am înţeles în sfârşit că oricât de mare ar fi dezacordul dintre propria mea viziune şi punctul de vedere, convingerea sau comportamentul unei alte persoane, nu voi putea spune niciodată că eu am *dreptate* şi că ea *greşeşte*. Eu nu am dreptul să îi judec pe oameni nici măcar atunci când încalcă legile lui Dumnezeu sau ale ţării, întrucât nu am de unde să ştiu ce anume i-a determinat să facă ceea ce au făcut. Chiar dacă nu îmi place sau nu susţin întotdeauna ceea ce fac ceilalţi, asta nu înseamnă că am vreun drept să îi judec. Mai devreme sau mai târziu, cu toţii suferim consecinţele naturale ale comportamentului nostru. Tot ce pot spune eu în privinţa unei alte persoane este: „Fii binecuvântat, în numele lui Dumnezeu”.

De câte ori nu am auzit cu toţii îndemnul: „Nu căuta decât binele în semenii tăi. Dacă nu le poţi spune ceva frumos, mai bine taci”? Din păcate, cei care ne-au învăţat acest lucru au uitat să adauge: „Dacă nu poţi GÂNDI ceva frumos în legătură cu semenii tăi, mai bine NU EMITE NICIUN GÂND în ceea ce îi priveşte”. (Apropo, ai încercat vreodată să nu gândeşti?)

Orice om poate găsi ceva ce nu-i place la ceilalţi, dar provocarea este mult mai interesantă să încerci să găseşti ceva frumos la ei, un aspect pozitiv. La urma urmelor, atunci când vedem ceva negativ într-o altă persoană, noi nu percepem

decât propria noastră reflectare în ea. Dacă respectiva calitate nu ar exista în fiinţa noastră, noi nu am putea-o vedea deloc, pentru simplul motiv că nu am rezona cu ea. Acesta este un motiv în plus că încercăm să găsim calităţile pozitive, deopotrivă în noi şi în ceilalţi. Aşadar, acceptă ceea ce „ESTE”.

În fascinanta sa carte, *întoarcerea din ziua de mâine*, George G. Ritchie le pune următoarea întrebare cititorilor să-i: „Cu cine doreşti să intri în comuniune? Cu Christosul din oameni sau cu Adversarul din ei?” Pe oricine ai alegez tu trebuie ** descoperi calităţile lui Christos sau ale Adversarului său în ceilalţi oameni… şiz aş adăuga eu, în propriul tău sine.

Educaţia din primii ani de viaţă

Dacă îi spui cuiva că are un sentiment negativ nerezolvat faţă de un membru al familiei sale, este posibil ca el să se simtă ofensat şi să nu mai dorească să continue conversaţia cu tine. Ceea ce trebuie să înţelegi este că astfel de situaţii EXISTĂ pur şi simplu şi nimeni nu poate fi învinovăţit pentru ele. De regulă, oamenii care ne-au influenţat primii ani de viaţă au făcut ce au ştiut ei mai bine.

Atunci când eram copii şi am adoptat o anumită percepţie particulară, noi am avut de regulă un punct de referinţă incorect, întrucât eram prea tineri pentru a înţelege întreaga perspectivă asupra lucrurilor. Percepţia incorectă s-a datorat în primul rând propriei noastre lipse de maturitate sau de înţelepciune. De aceea, majoritatea percepţiilor pe care ni le-am format în

copilărie au fost nişte iluzii.

Corecte sau nu, aceste percepţii au fost înregistrate însă în celulele noastre, în ADN-ul nostru, acoperind astfel memoria perfecţiunii din tiparul nostru original. Noi am continuat apoi să purtăm cu noi aceste percepţii de-a lungul anilor, creându-ne singuri suferinţe fizice, emoţionale sau mentale enorme în diferite domenii ale vieţii noastre. Mintea noastră conştientă s-a simţit datoare să tragă o concluzie coerentă în legătură cu durerea sau cu suferinţa pe care am simţit-o atunci. De aceea, ea a apelat la datele disponibile în subconştient, pornind de la experienţele noastre anterioare, şi a stabilit astfel o nouă convingere, corectă sau incorectă. Mai târziu, ori de câte ori în viaţa noastră s-a petrecut un incident similar, vechile sentimente familiare au fost trezite la viaţă şi au îmbrăţişat din nou percepţia sau convingerea incorectă pe care am avut-o cândva, validând astfel iluzia în care trăim. Vibraţia disconfortului interior a fost astfel confirmată şi perpetuată la nivelul subconştientului nostru.

Noi trebuie să începem întotdeauna cu factorii pe care i-am descris la începutul acestei cărţi, legaţi de gestaţia şi de naşterea noastră, după care trebuie să ţinem cont de felul în care am fost trataţi de celelalte persoane din viaţa noastră pe măsură ce am început să creştem. Ne-au tratat acestea cu iubire şi cu acceptare, sau am experimentat diferite abuzuri fizice, mentale sau emoţionale? Indiferent ce experienţe am trăit, acestea au avut un impact profund asupra

concepţiei noastre legate de noi înşine.

Atunci când un copil este abuzat, el este de regulă incapabil să îşi exprime sentimentele de teamă, de mânie sau de furie. De aceea, aceste sentimente sunt refulate în interiorul său, neputând fi exprimate verbal. Din când în când, ele ies la suprafaţă, manifestându-se fie prin abuzuri asupra altor copii, fie prin alte forme de expresie imposibil de controlat. Copilul poate deveni necomunicativ sau retras, ori se poate chiar îmbolnăvi. Adeseori, boala îi afectează sistemul imunitar, mai ales dacă el consideră situaţia *fără ieşire* şi lipsită de orice speranţă.

Foarte mulţi copii care au crescut într-un mediu abuziv simt nevoia la maturitate să *îndrepte* lucrurile în viaţa tuturor celorlalţi. Esenţa lor interioară a fost violată într-o manieră atât de dureroasă încât ei îşi doresc *pacea cu orice preţ*. Ei se tem dv toţi şi de toate şi speră că nu vor deveni niciodată ţinta dezaprobării verbale sau fizice a unei alte persoane.

Simţul identităţii unui copil depinde foarte mult de ceilalţi membri ai familiei. Din dorinţa sa sinceră de a *îndrepta* lumirile în viaţa celorlalţi, pe măsură ce creşte, copilul încâepe să se îngrijească de alţii, sacrificându-şi propriile sale sentimente şi nevoi. Practic, el îşi pierde orice identitate personală, cultivând exclusiv relaţii de codependenţă.

Cel mai adesea, copilul nu se aprobă pe el însuşi, simţind la nivelul subconştientului său că a fost vina lui pentru că rt fost abuzat. De aceea, el învaţă să îşi facă griji exclusiv în Istgtitură cu

sentimentele altor persoane şi nu ţine niciodată ronţ de propriile sale sentimente. El încearcă tot timpul să facă ceea ce trebuie pentru ceilalţi, dar niciodată pentru el însuşi. Dat fiind că este imposibil să schimbe ceva în mod real în viaţa altcuiva, el sfârşeşte prin a se considera incapabil, lipsit de importanţă şi un ratat. Datorită incapacităţii sale de n schimba în bine lucrurile în viaţa celorlalţi, se simte lipsit ţie valoare. În viziunea lui, el este singurul responsabil pentru toate problemele celorlalţi, indiferent în ce constau acestea.

Dat fiind că îşi face tot timpul griji în legătură cu ceilalţi, încercând să le satisfacă tot timpul nevoile şi aşteptările, copilul îşi blochează propriul sistem emoţional, mergând până acolo încât uită complet cine este şi încotro se îndreaptă. Singurul lucru care îl interesează este aprobarea celor din jur. De fapt, el chiar ARE NEVOIE de această aprobare! De aceea, ori de câte ori nu o primeşte, dezaprobarea lui faţă de sine se ăimplifică. Ironia sorţii face ca tocmai această dezaprobare faţă de el însuşi să dea naştere dezaprobării din partea celorlalţi.

Omul codependent rămâne prins într-un cerc vicios, reiterând la nesfârşit acelaşi scenariu. El sfârşeşte prin a deveni un singuratic sau prin a trece de la o relaţie la alta, într-o veşnică goană după aprobare. Astfel de oameni intră adeseori în relaţii cu persoane abuzive, iar când acestea eşuează, se simt responsabili pentru eşecul lor. În acest fel, lipsa lor ţie respect faţă de sine se amplifică şi mai mult, aceasta fiind unu din

caracteristicile de bază ale oricărui codependent.

Mai devreme sau mai târziu, programarea eronată le care au fost supuşi în copilărie şi sentimentele negative cere rezultă din ea (fiind impregnate chiar în nucleul central el celulelor lor) trebuie recunoscute şi acceptate, dacă persoanele respective doresc să îşi corecteze sau să îşi modifice tiparul comportamental. Dacă nu fac acest lucru, ele vor continuu să ducă o viaţă cu adevărat mizerabilă, care nu se schimbă niciodată.

În cartea sa, *Vindecarea cuantică*, dr. Deepak Chopra spune: „Vindecarea începe întotdeauna la nivelul acestei esenţe. Ca să ajungi aici şi ca să poţi declanşa procesul de vindecare, tu trebuie să treci dincolo de nivelele mai grosiere ale corpului – cele care corespund celulelor, ţesuturilor, organelor şi sistemelor fiziologice – ajungând la punctul de joncţiune dintre minte şi materie, acolo unde conştiinţa chiar influenţează materia”.

Este interesant că dr. Chopra a folosit cuvântul *conştiinţe*). Atunci când omul doreşte să devină *conştient*, să îşi recunoască şi să îşi ASUME propriile sentimente negative pe care le-a îngropat de vii în subconştientul lui, aceste sentimente (sau aceste vibraţii) pot fi transformate într-o manieră dramatică prin acceptarea unor sentimente pozitive opuse. La rândul lor, acestea creează un mediu energetic nou, mai elevat, în interiorul persoanei. Acest mediu nou, mai sănătos şi cu o frecvenţă de vibraţie mai înaltă, declanşează apoi un proces de restructurare şi de reordonare care reprezintă începutul procesului de vindecare.

Un exemplu clasic al acestui mecanism i s-a întâmplat unei cunoştinţe de-ale mele, Brenda, în vârstă de 40 de ani. Când am auzit ce i s-a întâmplat în copilărie, pur şi simplu nu mi-a venit să cred că cineva poate experimenta atâta durere

Ml unională, continuând apoi să trăiască! După ce am ascultat litoria abuzurilor sexuale din partea tatălui ei şi a altor doi ini Mnbri de familie, am ajutat-o să îşi transforme cu ajutorul „Se enariului” multe din sentimentele pe care le-a îngropat itti curaj în subconştientul ei, dar care trebuiau rezolvate şi Vindecate pentru a-şi putea continua viaţa într-o manieră mai pozitivă.

Uneori, este necesar să procesezi foarte multe sentimente în timpul aceleiaşi şedinţe. Acest lucru s-a întâmplat în cazul Mrimdei. Încă înainte de terminarea şedinţei, aceasta mi-a mărturisit că simte o schimbare evidentă în plan emoţional. Ceva mai târziu, i-am telefonat ca să aflu cum se simte. Mi-a răspuns că diferenţa pe care a simţit-o ceva mai devreme s-a Amplificat dramatic, depăşind cu mult tot ce a anticipat ea. Deşi nu obişnuia să facă confidenţe, Brenda a tânjit toată viaţa după Iubirea şi înţelegerea celor din jur pe un nivel foarte profund al sufletului ei, dar fără a le revela acestora traumele emoţionale îngrozitoare la care a fost supusă în copilărie. De-a lungul întregii sale vieţi, ea a simţit nevoia să le explice celorlalţi oameni prin ce a trecut, astfel încât aceştia să o înţeleagă mai bine. Pentru prima dată în viaţă, această dorinţă de a se autojustifică a dispărut. Ea nu a mai simţit nevoia să explice nimănui cât de rănită a fost, cât de mare este

neîncrederea ei în bărbaţi, dar şi vinovăţia şi ruşinea pe care le-a purtat în suflet de-a lungul atâtor ani. În continuare, Brenda a continuat să aplice „Scenariul” de una singură, şi în scurt timp a făcut un progres atât de mare încât a experimentat o stare de pace interioară şi de libertate pe care nu a mai simţit-o niciodată până atunci.

Dacă nu te-ai confruntat până acum cu nicio criză emoţională sau de sănătate majoră şi dacă eşti de acord cu ceea ce citeşti, doresc să te încurajez să îţi notezi sentimentele pe care le-ai acumulat şi pe care le-ai îngropat de-a lungul vremii în subconştientul tău, dar care nu sunt moarte deloc.

De pildă, este posibil să fi acumulat o mânie aşi imel împotriva unuia sau a ambilor părinţi. Ţi-ai iertat niftHM pentru că l-a lăsat pe tatăl tău să profite de ea? Ţi-ai IcMlul tatăl pentru că abuzat de mama ta? Ţi-ai iertat tatăl pont IU toate momentele în care te-a abuzat verbal, umilindu-te? ŢI Ut iertat sora pentru că este mai frumoasă decât tine (conform percepţiei tale)? Ţi-ai iertat fraţii pentru că nu te înţeleg? SnII pentru că te-au luat peste picior? Merg cumva resentimentoln tale faţă de ei mult mai departe?

I-ai iertat pe ceilalţi membri ai familiei tale pentru acţiunile lor pe care le-ai dezaprobat? Ţi-ai iertat profesorul care Io rf umilit în faţa restului clasei, deşi tu nu făceai altceva decât discuţi inocent cu colegul de bancă, în loc să îl asculţi pe elf Astfel de sentimente negative pot fi atât de adânc impregnate în subconştient încât rămân o

forţă ascunsă, care te motivează să acţionezi într-un anume fel, dar pe care nu o poţi controla, întrucât nu o cunoşti.

Reţine: aceste sentimente sunt energii vii şi foarte puternice, iar exemplele pe care le-am menţionat sunt oarecum minore prin comparaţie cu multe sentimente de ură, de mânie şi de respingere pe care le poartă adeseori cu ei majoritatea oamenilor. Repet: ura, mânia, resentimentele şi dorinţa de răzbunare te pot consuma de viu!

Un client de-al meu, Tom, era atât de plin de astfel de sentimente negative încât atunci când a intrat în biroul meu, i-am perceput literalmente aura întunecată. Era atât de plin de negativitate încât era inevitabil ca aceasta să explodeze, fapt care s-a şi întâmplat, timp de aproape două ore. Tom era atât de condiţionat să îi învinovăţească pe toţi pentru problemele sale încât era extrem de bolnav, fiind alergic aproape la orice şi neavând niciun pic de energie fizică. Avea în jur de 40 de ani, dar arăta cu 20 de ani mai bătrân. Cât despre cauzele bolilor sale, acestea mi s-au părut evidente de la bun început. De fapt, el însuşi ajunsese să se simtă atât de rău încât era dispun Nil încerce orice numai pentru a se vindeca. Din păcate, subconştientul lui Tom nu era la fel de dispus să *renunţe* la sentimentele sale întunecate, care păreau să îl hrănească. De acestM, el a continuat să îi repete soţiei sale că nu îi va ierta ruli îndată pe toţi oamenii care au greşit faţă de el. În cele din umilul, aceasta l-a convins însă să îşi lase spiritul să îl ajute să îşi transforme aceste

sentimente prin aplicarea „Scenariului”. Le uni de-a doua vizită, aura lui Tom nu mi s-a mai părut cum de întunecată. Dintr-odată, era mult mai amabil şi mai bine dispus, iar atitudinea lui a început să se îmbunătăţească în igresiv. În scurt timp, durerea şi disconfortul lui au început să ne dizolve, nemaifiind prezente pentru a-i reaminti de Importanţa aplicării „Scenariului”. De îndată ce a început la Ne simtă mai bine, el a renunţat să mai aplice „Scenariul” şi condiţionarea lui subconştientă l-a tras din nou înapoi, în capcana vechilor tipare mentale. De fapt, în acel moment al vleii lui, el de-abia apucase să zgârie la suprafaţa sentimentelor sale negative nerezolvate.

Când era copil, Tom a fost sacul de box al mamei sale, care îşi descărca asupra lui nervii pentru toate frustrările ei, inllându-l şi ţipând la el fără niciun motiv. Era cel mai mare din patru copii, dar a fost singurul care a avut parte de acest tratament.

Aşa cum spuneam, noi nu putem şti VREODATĂ ce au avut de îndurat alţi oameni în viaţă. Imaginează-ţi ce ai fi simţit dacă ai fi trăit copilăria lui Tom! în mod similar, este posibil ca propriile tale experienţe de viaţă să fi condus în timp la acumularea unor sentimente negative comparabile cu ale lui. Doresc să-ţi reamintesc însă că trecutul nu mai există. Singurul lucru care ar trebui să te preocupe este MOMENTUL I REZENT. Într-un fel, am putea spune că eşti un om norocos, întrucât tu ai şansa de a îndrepta lucrurile printr-o nouă alegere. Dacă doreşti, tu poţi lăsa trecutul să te ţină în continuare legat în

lanţurile sale grele, sau poţi să scapi de ele, deschizând cu ţi singur poarta către libertate.

În timp ce scriu această carte, Tom se află la o răscruce. El trebuie să aleagă dacă doreşte să îşi lase în continuare subconştientul să îl tragă în jos, în mlaştina propriei sale negativităţi, sau dacă preferă să iasă din aceasta, devenind din ce în ce mai conştient de sentimentele pe care le nutreşte şi făcând paşii necesari pentru a transforma aceste sentimente negativi» nocive, otrăvite, în altele, mai pozitive şi mai productive pentru el. Speranţa mea este că va alege cea de-a doua variantă.

Faptul că l-am cunoscut pe Tom mi-a reamintit cât de puternice pot fi ura, mânia, resentimentele şi dorinţa de răzbunare, şi cât de mult pot coborî ele omul, trăgându-l în jos din punct de vedere fizic şi emoţional, datorită filtrului întunecat prin care ajunge să perceapă lumea. Acest lucru mi se pare extrem de trist, mai ales atunci când sub toată această mânie se ascunde o veritabilă *nestemata*, cu un potenţial foarte mare.

Aceste exemple par singulare şi nesemnificative, dar dacă le pui cap la cap, îţi dai seama că durerea, rănile sufleteşti, ura, teama, tristeţea, mânia, vinovăţia, resentimentele, incapacitatea de a se preţui pe sine şi nevoia de aprobare a acestor oameni afectează de fapt milioane de persoane din întreaga lume, poate chiar miliarde. Aşa se explică de ce trăim cu toţii într-o lume atât de mizerabilă, de nefericită şi de tristă. Din fericire, noi avem puterea de a schimba lucrurile. Noi PUTEM face acest lucru. Cum? Prin

schimbarea propriei noastre fiinţe, şi implicit a propriei noastre vieţi.

Multora, povestea lui Colette li se va părea simplistă şi lipsită de importanţă. În realitate, ea reprezintă un exemplu perfect de fiinţă care se luptă pentru a-şi regăsi propria identitate, pentru acceptare, pentru aprobare şi pentru preţuire de sine. Ce om nu doreşte să se bucure de aceste calităţi? Colette este o tânără care mi-a fost clientă şi care simţea tot timpul nevoia să fie aprobată de ceilalţi oameni. Deşi nu era filchetată drept „codependentă”, avea totuşi o puternică llndinţă de a se încadra în această categorie. Colette nu se llinţea bine decât dacă era aprobată de cei din jurul ei. Ea llmjea tot timpul nevoia de a primi asigurări din partea celor din jur că performanţele ei sunt excelente, indiferent dacă era Vorba de rezultatele ei şcolare, de activitatea ei de majoretă, de Capacitatea de a atrage bărbaţi bine făcuţi etc. Colette aştepta în totdeauna aprobarea celorlalţi oameni, dorindu-şi să fie Acceptată cu orice preţ de aceştia.

Când am ajuns împreună la rădăcina acestei probleme, rtin aflat că la vârsta de cinci ani, Colette cânta într-un program, împreună cu alţi copii. Nu ştia versurile cântecelor, aşa că nu făcea decât să le mimeze. Într-o zi, o mătuşă de-a ei i-a spus că Nora ei cântă foarte frumos şi a întrebat-o pe un ton de reproş de ce nu învaţă versurile cântecelor. Sentimentul copleşitor de dezaprobare şi de critică pe care l-a simţit atunci Colette din partea mătuşii sale, pe care de altfel o iubea foarte mult, a ileterminat-o să adopte pe loc o

convingere profund negativă pe care nu o putea exprima verbal. Noua sa convingere a făcut-o să simtă că trebuie să îşi corecteze comportamentul şi să obţină întotdeauna aprobarea şi acceptarea celor din jur pentru tot ce făcea.

De fapt, esenţa problemei cu care se confrunta Colette era încă şi mai profundă şi nu a apărut decât într-o şedinţă ulterioară de consiliere. Colette avea o soră geamănă şi încă de la naştere a simţit că mama ei o prefera şi o favoriza pe aceasta (inutil să-ţi mai spun cât de rănită s-a simţit mama lui Colette când a auzit mai târziu ce credea fiica ei). Oricare ar fi adevărul, cert este că tânăra noastră a simţit întotdeauna nevoia de a-i dovedi mamei sale că era la fel de bună în tot ceea ce făcea ca şi sora ei (iar prin extensie, ca şi ceilalţi oameni). Asta se întâmplă întotdeauna când avem percepţii incorecte.

Înţelegând în sfârşit care este sursa problemelor sale, Colette a început să aplice „Scenariul” pentru „toate sentimentele care mă fac să simt o nevoie atât de disperată de a fi aprobată”. După ce a aplicat „Scenariul” pentru a cont sentiment şi pentru toate emoţiile asociate cu el, mi-a spus că nu mai simte anxietatea care i-a afectat aproape întreaga viaţă. A devenit dintr-odată mult mai senină şi mai relaxată, făcând faţă mult mai uşor problemelor vieţii. Au apărut şi alto îmbunătăţiri semnificative în viaţa ei de zi cu zi. Colette şi-n dat seama că în subconştientul ei mai există şi alte convingeri incorecte, datorate altor percepţii greşite, aşa că a continuat să aplice „Scenariul” şi pentru acestea.

Cei mai mulţi dintre oameni nu realizează câte sentimente negative poartă în ei, care le influenţează deciziile şi acţiunile de fiecare zi, făcându-i să fie disfuncţionali. Aceste sentimente negative sunt greu de conştientizat şi de controlat, întrucât acţionează la nivel subconştient.

Doresc să menţionez încă un lucru: atunci când copilul creşte într-o familie lipsită de capacităţi de comunicare, el se vede adeseori nevoit să pretindă că totul este în regulă, oricât de mult ar suferi. În realitate, el îşi doreşte cu disperare să facă schimb de idei şi să comunice, să îşi împărtăşească sentimentele şi experienţele, dar cui s-ar putea adresa? Cui să îi spună secretele sale? Pe ce umăr să plângă, revărsându-şi astfel frustrarea şi durerea? Negăsind nicio soluţie, copilul ajunge la concluzia că dacă va tăcea, durerea va dispărea de la sine. În acest fel, el şi-o îngroapă în subconştient, dar aceasta rămâne la fel de activă.

Ansamblul minte-corp este capabil să blocheze un sentiment astfel încât să nu mai simtă durerea. Principala metodă pe care o aplică pentru a face faţă este aceea a neparticipării, de genul: „Acest lucru li se întâmplă altora, dar nu mie”. În realitate, aceste sentimente şi gânduri negative (dureroase) sunt îngropate adânc în subconştient, neavând nicio supapă prin care să se manifeste liber. La un moment dot, subconştientul se umple însă cu aceste sentimente refulate fi nu mai are loc pentru altele noi.

Atunci când subconştientul nu mai este capabil să suporte durerea şi rănile acumulate în

el, personalitatea individului se divide în două, asumându-şi o identitate nouă. Decât să sufere în continuare, mintea preferă să se scufunde în propria ei lume subiectivă, care nu are nimic de-a face cu cea reală.

Îţi reamintesc în această direcţie că toţi copiii sunt inocenţi fi că aceste sentimente negative nerezolvate se acumulează la nivel subconştient. Cine înţelege acest lucru nu mai trebuie să petreacă nici măcar o secundă simţindu-se vinovat, ruşinat sau condamnat. Percepţiile pe care le-a avut în copilărie au fost create şi validate de mintea sa imatură, înainte ca el să devină cu adevărat conştient. De aceea, în MOMENTUL PREZENT noi trebuie să renunţăm la *negare*, să ne acceptăm propriul *adevăr* şi să ne rezolvăm sentimentele negative, declanşând astfel procesul de vindecare al sufletului nostru rănit şi salvându-ne astfel adevăratul sine.

S-au scris multe cărţi despre codependenţă şi despre familiile disfuncţionale. Copiii-adulţi, după cum sunt numiţi, provin de regulă din astfel de familii, în care au fost abuzaţi fizic, sexual, emoţional sau spiritual. Până acum nu am atins acest subiect decât în treacăt. De aceea, aş dori să îţi prezint o listă cu percepţii, sentimente şi convingeri incorecte legate de sine care îşi au originea în copilăria petrecută în astfel de familii disfuncţionale.

Aceste sentimente şi convingeri cultivă şi încurajează disfuncţiile, codependenţă şi alte tipuri de dependenţă. Nu uita că aceste caracteristici reprezintă efectul secundar al

condiţionării din primii ani de viaţă. Ele reprezintă o REALITATE în sine. De aceea, nu trebuie judecate, criticate sau acuzate, ci doar conştientizate într-o stare de compasiune.

1. Te judeci cu duritate.

2. Te temi de critici şi de judecăţi, dar eşti tentat că f critic şi să îi judeci pe ceilalţi.

3. Simţi o stare de urgenţă. Eşti impulsiv şi nerăbdftuir, îţi doreşti gratificări imediate, fără nicio întârzieri.

4. Te temi de eşec, dar îţi sabotezi singur propriul succes la nivel subconştient.

5. Te temi de dezaprobare şi de respingere. De aceea, îl creezi singur, la nivel subconştient, caracteristici carii să te facă acceptat de ceilalţi.

6. Te temi de angajamente.

7. Te simţi inadecvat. Ai o preţuire de sine redun/l, Uneori, încerci să compensezi acest complex afişându-ţi propria superioritate.

8. Te temi că revelarea sinelui tău real va conduce la o respingere a ta de către ceilalţi.

9. Te temi de intimitate. Eşti incapabil de o relaţie apropiată, intimă, plină de iubire.

10. Te temi să iubeşti şi să fii iubit.

11. Te temi de dependenţa de o situaţie sau de cineva. Cu toate acestea, ai o personalitate dependentă.

12. Te temi de abandonare, dar eşti atras de acele personalităţi impulsive care profită de această temere a ta.

13. Eşti speriat de oamenii furioşi.

14. Te temi să ai încredere în alte persoane, din cauza lipsei de încredere în sine.

15. Te temi să îţi revelezi secretele, de teama de a nu fi respins sau dezaprobat.

16. Te temi de autorităţi şi de personalităţile puternice.

17. Te simţi diferit / separat de ceilalţi, din cauza sentimentelor tale, fapt care te face să hi depresiv. Simţi nevoia să te izolezi.

În îţi asumi responsabilitatea pentru sentimentele şi pentru comportamentul altor persoane.

19. Tânjeşti după *familia* pe care nu ai avut-o niciodată.

20. Eşti incapabil să îţi identifici sau să ceri lucrurile de care ai nevoie pentru a-ţi îndeplini propriile dorinţe, îţi negi inconştient aceste nevoi şi aceste dorinţe, întrucât experienţa te-a învăţat că nu le vei putea îndeplini niciodată.

21. Atunci când îţi susţii propriile păreri, te simţi vinovat. De aceea, preferi să cedezi în favoarea altora.

22. Eşti incapabil să simţi sau să îţi exprimi adevăratele sentimente, întrucât orice sentiment ţi se pare dureros în sine. De aceea, practici „negarea” propriilor sentimente.

23. Simţi impulsul inconştient de a-ţi construi bariere care să îţi protejeze şinele de propriile tale insecurităţi.

24. Eşti incapabil sau nu ştii să te relaxezi, să te detaşezi, să te joci sau să te distrezi.

25. Te critici şi te învinovăţeşti singur, dar faci acelaşi lucru şi cu ceilalţi.

26. Inventezi pretexte pentru a justifica slăbiciunile altor persoane. Ai aşteptări nerealiste

legate de sine sau de ceilalţi.

27. Încerci să îţi găseşti propria identitate făcând tot felul de activităţi, dar îţi vine greu să accepţi răsplata cuvenită pentru ele.

28. Îţi doreşti cu disperare să deţii controlul asupra propriei tale vieţi şi reacţionezi excesiv la schimbările pe care nu le poţi controla.

29. Cauţi în permanenţă aprobarea celorlalţi prin *acţiunile* tale.

30. Crezi tot ce auzi. Vezi lucrurile în alb şi negru, considerându-le fie corecte, fie incorecte. Nu cunoşti calea de mijloc.

31. Te iei foarte în serios pe tine însuţi.

32. Ai un simţ al responsabilităţii extrem de distorsionat Eşti mai preocupat de ceilalţi decât de tine. În actuil fel, eviţi durerea pe care ţi-o provoacă anally, n propriilor probleme.

33. Ai tendinţa de a repeta aceleaşi tipare în cadrul relaţiilor tale.

34. Simţi nevoia de *a ajuta* şi cauţi inconştient oameni care se simt *victime*. Această slăbiciune de caracter te atrage, deopotrivă în prietenie şi în relaţiile amoroase.

35. Nu te cunoşti pe tine însuţi şi nu îţi recunoşti drepturile inerente. Nu-ţi dai seama că este normal să greşeşti.

36. Îţi doreşti să fii validat de cei din jur, aşa cum nu s-a întâmplat în copilărie.

37. Eşti extrem de loial, chiar şi în situaţiile în care loialitatea nu este deloc justificată sau în care se dovedeşte dăunătoare.

38. Faci presupuneri legate de ceea ce este *normal* sau *corect*.

39. Ai tendinţa să fii un perfecţionist.

40. Eşti incapabil să ai încredere în cei dragi, în autorităţi şi în semenii tăi.

Dacă te-ai identificat cu una sau mai multe din sentimentele, atitudinile şi convingerile de mai sus, îţi recomand să aplici „Scenariul7 pentru rezolvarea lor. Iată un exemplu, ca să înţelegi mai bine cum poţi face acest lucru:

„Dragă Spirit, te rog să localizezi originea sentimentului de vinovăţie pe care îl simt de fiecare dată când încerc să îmi susţin propriul punct de vedere.

Triază toate nivelele, straturile, zonele şi aspectele fiinţei mele, pentru a descoperi această origine. Apoi analizează şi rezolvă acest sentiment, astfel încât să se armonizeze din nou cu adevărul lui Dumnezeu. Triază întregul meu trecut, până la originile eternităţii, şi vindecă toate incidentele şi toate consecinţele lor care s-au datorat acestei origini a sentimentului meu. Fă acest lucru în acord cu voinţa lui Dumnezeu, până când ajungi în momentul prezent, şi umple-mă cu lumina şi cu adevărul divin, cu pacea şi cu iubirea lui Dumnezeu, cu iertarea faţă de mine însumi pentru percepţiile mele incorecte, cu iertare pentru celelalte persoane, locuri, circumstanţe şi evenimente care au contribuit la apariţia acestui sentiment.

Într-o stare de iertare şi de iubire necondiţionată, accept transformarea tuturor problemelor mele fizice, mentale, emoţionale şi spirituale, inclusiv a comportamentelor mele necorespunzătoare care s-au datorat acestei

origini negative înregistrate în ADN-ul meu. Optez pentru a-mi susţine întotdeauna punctele de vedere. Simt că îmi susţin întotdeauna punctele de vedere. Îmi susţin întotdeauna punctele de vedere. Optez pentru a-mi lua întotdeauna apărarea. Simt că îmi iau întotdeauna apărarea. Îmi iau întotdeauna apărarea. Simt o mare încredere în sine şi mă consider un om valoros. Merit să îmi iau întotdeauna apărarea. Ori de câte ori fac acest lucru, simt o stare de pace interioară.

Apoi încheie zzăcenariur/ în maniera obişnuită.

Dacă ne privim în faţă sentimentele negative îngropate în copilărie şi începem să le vindecăm cu ajutorul zzăcenariului „z noi ne eliberăm treptat de atitudinile, emoţiile şi convingerile care ne fac să fim disfuncţionali, codependenţi şi dependenţi. Mai devreme sau mai târziu, memoria perfecţiunii din celulele noastre iese din nou la suprafaţă, iar organismul nostru se reprogramează şi se pune iarăşi la unison cu tiparul perfecţiunii noastre, adică cu sinele nostru real. Noi ne PUTEM câştiga independenţa, după care putem experimenta relaţii cu adevărat interdependente, armonioase şi sănătoase, cu toţi membrii societăţii.

Acceptă-ţi sentimentele într-un mod responsabil

Care a fost prima ta reacţie atunci când ai aflat că TU ÎNSUŢI ai putea fi cauza şi creatorul tuturor problemelor cu care te confrunţi, inclusiv al tuturor bolilor tale? îmi amintesc cum m-am simţit eu atunci când am citit pentru prima dată o

listă cu emoţiile probabile care dau naştere bolilor. Parcă ar fi căzut cerul pe mine!

Prima mea reacţie a fost una de *SUPER-NEGARE*! Pe de altă parte, deşi îmi doream să uit de ceea ce am aflat, nu reuşeam. Noile idei continuau să mă obsedeze, până când m-au copleşit cu totul. Pentru a-mi regăsi pacea interioară, m-am văzut nevoită să recunosc că principala cauză a problemelor mele de sănătate erau sentimentele mele îngropate. La ora actuală, mi se pare la fel de interesant să observ aceeaşi reacţie de *negare* în ceilalţi oameni care află că propria lor minte ar putea fi responsabilă pentru problemele şi bolile lor.

Este infinit mai puţin dureros să crezi că *altcineva* este de vină pentru problemele tale de sănătate, sau pentru orice fel de alte probleme. Din păcate, atunci când învinovăţim pe altcineva, apar două dificultăţi.

Pe de o parte, acuzarea altor persoane ne protejează şi temui inconştient de supravieţuire. Ea ne permite să rămânem în zona noastră de confort psihic, în care ne simţim în siguranţă, Din păcate, în acest fel noi blocăm procesul creşterii noastre interioare, care ne-ar putea elibera de condiţionarea noastră anterioară.

Pe de altă parte, dacă ne-am învăţat să dăm întotdeauna vina pe altcineva, fără să ne asumăm vreodată responsabilitatea pentru sentimentele, emoţiile şi gândurile noastre, noi sfârşim prin a nu ne mai recunoaşte aceste trăiri care fac parte integrantă din fiinţa noastră.

„Şi ce dacă?”, te-ai putea întreba. Atunci când

îi învinovăţim pe cei din jur, noi nu putem învăţa din propriile noastre experienţe şi nu ne putem maturiza psihic, proiectând astfel asupra altora puterea noastră personală, respectiv voinţa şi libertatea noastră de a face alegeri. Practic, noi îi lăsăm pe ceilalţi să fie responsabili pentru tot ceea ce se întâmplă în viaţa noastră, nemaiavând la îndemână nicio pârghie prin care să preluăm controlul asupra acesteia. De aceea, dacă dorim să ne păstrăm aceste comori supreme, singurele care fac ca viaţa să merite să fie trăită – puterea personală, autocontrolul, voinţa şi libertatea de a face alegeri – noi trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile noastre sentimente, emoţii şi gânduri, inclusiv pentru atitudinile şi reacţiile derivate din ele. În acest fel, noi vom deveni singurii responsabili pentru tot ceea ce se întâmplă în viaţa noastră.

Dacă vom depăşi nevoia de a-i învinovăţi pe ceilalţi, noi nu vom mai fi o victimă a circumstanţelor exterioare ale vieţii. Altfel spus, vom elimina din viaţa noastră tiparul *victimei*. Dacă vom înţelege că toate greutăţile prin care trecem sunt rezultatul Legii Cauzei şi Efectului, noi vom fi motivaţi să căutăm „cauzele” circumstanţelor noastre actuale, astfel încât să putem schimba „efectele” lor, adică situaţiile neplăcute în care ne aflăm.

Dacă profesorii nu ne-ar fi obligat la şcoală să învăţăm Adunarea şi scăderea, apoi înmulţirea şi împărţirea, crezi că Am li reuşit vreodată să facem acest lucru pe cont propriu? Puţin probabil. Dacă vom deveni conştienţi de faptul că flecare

provocare din viaţa noastră reprezintă o experienţă din care putem învăţa ceva şi dacă ne vom propune să facem tul ce ne stă în puteri pentru a depăşi toate obstacolele care Mv ies în cale, noi vom putea ieşi din actuala zonă de confort pwlhic, ridicându-ne pe un nivel superior de conştiinţă. Pe de nile1 parte, dacă vom rămâne în actuala zonă de confort psihic, urmând calea minimei rezistenţe, noi ne vom bloca singuri progresul. Reţine acest lucru: rămânerea în interiorul zonei de confort echivalează cu blocarea creşterii spirituale.

Cel mai bun lucru pe care îl putem face este să ieşim din Această zonă de confort psihic, să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile noastre atitudini şi să ne lărgim orizonturile riscând să facem un mic efort, sau chiar unul mai mare! Dacă vom accepta acest risc şi vom păşi în afara zonei noastre ţie confort psihic, procesul de creştere spirituală va începe Automat. Adeseori, acesta se dovedeşte neconfortabil, sau chiar dureros, dar creşterea nu poate fi concepută fără acest disconfort. Pe măsură ce ne vom acomoda cu noua situaţie, experienţele noastre vor deveni din ce în ce mai puţin dureroase, din ce în ce mai puţin înspăimântătoare şi din ce în ce mai confortabile. Partea cea mai interesantă este că noi putem să ne continuăm creşterea spirituală chiar şi fără vreo senzaţie de disconfort.

Un alt motiv pentru care noi nu dorim să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile noastre gânduri şi sentimente (proces numit negare) este acela că dacă am «uimite că NOI suntem cei care

ne-am provocat singuri toată «iccastă suferinţă, boala sau problemele cu care ne confruntăm, «în însemna să recunoaştem că am greşit în toţi aceşti ani în foarte multe privinţe. Noi preferăm să rămânem în starea de *negare*, întrucât ne simţim atacaţi sau ameninţaţi. Foarte mulţi oameni nu sunt dispuşi să *îşi asume* faptul că *au greşit*, întru chl îşi bazează identitatea pe un sistem de convingeri incorecte*, la care se rezumă însă întreaga lor filosofie de viaţă. DacM şi-ar asuma propriile greşeli, multe din aceste convingeri s-ar prăbuşi, iar ei s-ar simţi extrem de vulnerabili. O astfel de experienţă poate spulbera literalmente identitatea unei persoane, aruncând-o într-o confuzie totală, care ar face-o să îşi piardă orice punct de referinţă. Din cauza dezorientării, ea nu şi-ar mai da seama cine este şi încotro se îndreaptă.

De aceea, decât să experimenteze un astfel de disconfort şi o astfel de vulnerabilitate, foarte mulţi oameni preferă să revină la vechiul lor mod de a fi, refuzând să privească în faţă realitatea. Ei nu sunt capabili să recunoască faptul că ceea cu au căutat atâta vreme a fost maturizarea spirituală, şi implicit spaţiul *mai sigur* pe care îl asigură aceasta.

Ceea ce foarte puţini oameni înţeleg este faptul că greşelile sunt permise, că nu este nicio problemă dacă *greşesc*. Noi am crescut într-o societate care ne-a programat să avem cu orice preţ *dreptate*. De aceea, schimbarea acestei prejudecăţi poate părea extrem de înspăimântătoare şi de dureroasă. Această

ajustare atât de dificilă se datorează faptului că mintea noastră este convinsă că trebuie să aibă cu orice preţ *dreptate* şi să *îşi justifice* toate acţiunile.

Îngăduie-ţi să greşeşti. Acordă-ţi permisiunea să *nu ai dreptate*. Numai în acest fel vei învăţa să îţi schimbi condiţionarea mentală.

Dacă oamenii ar putea să renunţe la convingerea subconştientă că trebuie să aibă cu orice preţ *dreptate*, înlocuind cuvântul *dreptate* cu cuvântul *corect*, probabil că tranziţia ar fi ceva mai uşoară. Poate că egoul nu s-ar mai simţi atât de traumatizat la gândul că trebuie să renunţe să îşi mai *justifice* tot timpul acţiunile şi să aibă în permanenţă *dreptate*.

Ori de câte ori simţi nevoia să *ai dreptate* cu orice preţ, pune-ţi întrebarea: „La urma urmelor, chiar contează atât lit1 mult?” De cele mai multe ori, dacă vei răspunde cinstit în această întrebare, vei constata că răspunsul este: „Nu, nu contează deloc!” O altă întrebare pe care ţi-o poţi pune este cea pe care o recomandă dr. Jampolsky în cartea sa: „Ce ai prefera: art ai dreptate, sau să trăieşti într-o stare de pace interioară?”

i) nea vei ajunge să îţi spui cu sinceritate: „Nu contează dacă am dreptate sau nu. Prefer să fiu liniştit şi împăcat”, sau „Optez pentru starea de pace interioară”, vei ieşi automat din multe ni luaţii sau momente neplăcute şi VEI TRĂI într-adevăr starea de pace interioară, care este atât de plăcută.

Dacă te decizi să nu mai fi o victimă, dacă îţi doreşti acest lucru cu toată ardoarea, primul lucru

pe care trebuie să îl faci este să scapi de sentimentul de vinovăţie. Dacă doreşti să îţi amplifici şi mai mult capacitatea de a te schimba, va trebui să renunţi inclusiv la judecăţile critice.

Dacă simţi nevoia de a judeca cu orice preţ pe cineva, păstrează-ţi judecăţile critice pentru singurul domeniu de care eşti cu adevărat responsabil: cel al minţii, al corpului şi al inimii tale. Chiar şi atunci, ai grijă să nu fii prea dur cu tine însuţi.

Cel mai bine este să îţi recunoşti propriile dezechilibre, să le ajustezi şi să mergi mai departe.

Aceste cuvinte pline de înţelepciune îi aparţin autorului Ken Carey şi apar în cartea sa, *Terra Christa*.

După cum ai constatat, totul se rezumă la asumarea conştientă a propriilor gânduri, sentimente şi atitudini. Această asumare permite o schimbare uriaşă, de proporţii dramatice, care îţi va permite să devii stăpânul propriului tău sine, şi implicit al întregului univers interior al acestuia. În acest scop, este necesar să ÎŢI ASUMI ÎNTR-UN MOD RESPONSABIL:

1. Propriile sentimente
2. Propriile gânduri
3. Propriile cuvinte
4. Propriile acţiuni.

Cum intenţionezi să devii responsabil de sentimentele*, gândurile, cuvintele şi acţiunile tale? îţi reamintesc că starea de sănătate a tuturor aspectelor vieţii tale depinde de conştiinţa ta. De aceea, urmăreşte să devii conştient de ceea ce

simţi, de* ceea ce gândeşti, de ceea ce spui şi de ceea ce faci. Dacă nu eşti conştient în aceste patru domenii importante, viaţa ta poate fi comparată cu o navă fără busolă şi fără cârmaci, împinsă de colo-colo de toate vânturile, fără nicio direcţie bine stabilită şi fără capacitatea de a ajunge vreodată la destinaţie.

„Toate experienţele umane pot fi evaluate din perspectiva conştiinţei şi a puterii. Fără conştiinţă, manifestările puterii devin subumane”. (Autor necunoscut)

Dacă vei opta pentru renunţarea la vinovăţie şi la acuzaţii, tu îţi vei începe practic călătoria către o mai mare responsabilitate. Această *responsabilitate* este absolut necesară dacă doreşti să renunţi la rolul de victimă, să transformi cauzele care au produs efecte nedorite în viaţa ta, să îţi descoperi puterea divină care îţi va permite să îţi controlezi în totalitate viaţa şi să experimentezi rezultatele pe care ţi le doreşti cu adevărat în viaţă.

Reţine: la baza problemelor tale nu stau niciodată factorii EXTERIORI. Cauzele tuturor problemelor tale se află ÎN INTERIORUL tău.

Dacă vei înceta să mai cauţi răspunsuri în exteriorul tău, tu vei începe să capeţi un control din ce în ce mai mare asupra adevăratelor cauze ale dificultăţilor prin care treci, ale problemelor şi obstacolelor cu care te confrunţi, şi te vei transforma astfel dintr-o victimă a circumstanţelor exterioare într-un stăpân al propriei tale vieţi. „Nimeni nu este liber dacă nu este propriul său stăpân” (Epictet).

Cele şapte metode prin care poţi realiza acest lucru sunt:

1. RENUNŢAREA

la vinovăţie şi acuzaţii

2. RENUNŢAREA

la forţă şi la control

3. IERTAREA

totală

4. IUBIREA

necondiţionată

5. ACCEPTAREA

cu recunoştinţă a dificultăţilor vieţii

6. ACCEPTAREA

perfecţiunii absolute a tuturor fiinţelor şi a tuturor situaţiilor

7. RECUNOŞTINŢA

faţă de toate fiinţele şi faţă de toate situaţiile.

Prin acceptarea responsabilităţii pentru acţiunile şi pentru comportamentul tău, şi prin asumarea conştientă a TUTUROR sentimentelor, gândurilor (emoţiilor), atitudinilor, convingerilor şi cuvintelor tale, tu îţi vei crea practic un mic paradis interior, în care vor domni numai bucuria şi pacea interioară. Alegerea îţi aparţine. Ce preferi? Să fii în continuare o *victimă*: „sau să devii *stăpânul* propriului tău destin?

Reţine: acceptarea cu o iubire necondiţionată a perfecţiunii tuturor situaţiilor permite transformarea de sine şi creşterea spirituală fără niciun efort.

Cum te înţelegi cu ceilalţi

Foarte mulţi oameni au dificultăţi în relaţiile lor cu ceilalţi. Te numeri cumva printre ei? Felul în

care interacţionezi sau reacţionezi faţă de soţ sau soţie, faţă de părinţi, fraţi, prieteni, cunoştinţe, colegi, şefi, subalterni etc., este influenţat de sentimentele tale din trecut şi de felul în care au fost înregistrate acestea în ADN-ul celulelor tale. Doi dintre cei mai importanţi factori care contribuie la dezvoltarea capacităţii tale de a te bucura în mod sincer de relaţiile cu ceilalţi oameni sunt felul în care te bucuri de propriul sine şi capacitatea ta de a te accepta pe tine însuţi. Iată ce spune în această direcţie dr. Joan Borysenko:

Acceptă-te exact aşa cum eşti (chiar dacă ai coapsele prea groase, nasul prea mare, chiar dacă faci greşeli, chiar dacă ai probleme de sănătate, dureri de spate sau alte handicapuri fizice). Această acceptare de sine înseamnă mult mai mult decât simpla recunoaştere morocănoasă a faptului că nu vei mai fi niciodată cel care ai fost odinioară sau cel care ţi-ai dori să fii. Acceptarea de sine înseamnă să te preţuieşti la maxim exact aşa cum eşti, să nu te mai judeci critic şi să nu mai cultivi sentimente de vinovăţie, ruşine, autoacuzaţie sau teamă legată de tine însuţi.

Altfel spus, acceptarea de sine înseamnă să ieşi din cercul viciol al anxietăţii şi al tensiunilor interioare.

Înţelegerea cu ceilalţi oameni poate fi extrem de simplă sau foarte complicată, în funcţie de felul în care eşti programat în interiorul tău. Dacă cineva te irită sau te enervează fără niciun motiv aparent, acesta reprezintă cel mai bun indiciu că sesizezi la această persoană o calitate negativă pe care îi intuieşti (la nivel subconştient) deopotrivă

în sinele tău şi pe care nu o suporţi. Altfel spus, persoana care te irită sau care td enervează nu face decât să reflecte un defect al tău, la fel ca o oglindă. Acest principiu este dificil de acceptat, îndeosebi de către oamenii care simt nevoia să deţină tot timpul controlul. Şi totuşi, principiul oglinzii este cât se poate de corect.

Iată un exemplu: să spunem că eşti vânzător într-un magazin. Intră un client şi aşteaptă să fie servit. Încă de la bun început, acesta îţi solicită întreaga atenţie, comportându-se de parcă s-ar afla singur în magazin. Comportamentul lui te calcă pe nervi, aşa că abia aştepţi să îşi termine cumpărăturile, astfel încât să nu mai ai de-a face cu el şi cu atitudinea lui nesuferită. Lucrul de care nu-ţi dai seama este că şi tu te-ai comporta la fel într-o situaţie similară. Probabil că te simţi superior sau eşti foarte solicitant; în caz contrar, tu nu ai rezona cu aceste calităţi. Mai bine zis, ele nu te-ar călca pe nervi. De aceea, profită de situaţie şi conştientizează această parte ascunsă a sinelui tău. Priveşte în faţă problema şi analizează dacă nu cumva ai şi tu acest defect. Aceasta este una dintre cele mai sigure tehnici prin care poţi afla diferite lucruri pe care nu le conştientizezi în ceea ce te priveşte, îndeosebi acele caracteristici personale care îţi displac (la nivel subconştient).

Persoana din faţa ta nu face decât să oglindească un defect pe care îl ai chiar tu. Menirea ei este să te ajute, să îţi predea o lecţie. Astfel de experienţe reprezintă oportunităţi excelente care te pot ajuta să te maturizezi. De aceea, cea

Mini hună atitudine în astfel de cazuri este: „Perfect! Am încă li ocazie să îmi conştientizez un aspect care îmi displace la Milov”. Devino conştient de acest aspect neplăcut al fiinţei tale Jir care îl recunoşti în persoana din faţa ta. Transformă apoi umlimentele asociate cu el cu ajutorul „Scenariului”. Cel mai probabil, schimbările care se vor produce în tine şi în relaţiile laic cu ceilalţi te vor uimi. Iată paşii necesari pentru a declanşa această schimbare:

1. Recunoaşte faptul că cineva te irită, te enervează, te plictiseşte, te înfurie sau trezeşte în tine alte sentimente negative.

2. Acceptă posibilitatea că ai putea avea tu însuţi o atitudine defectuoasă sau o caracteristică în comun cu persoana respectivă.

3. Nu te grăbi să te autocondamni din această cauză. Pur şi simplu, aceasta este realitatea ta obiectivă.

4. Asumă-ţi responsabilitatea pentru această calitate negativă.

5. Asumă-ţi responsabilitatea pentru comportamentul tău asociat cu ea. În continuare, transformă sentimentele negative care stau la baza acestui comportament cu ajutorul „Scenariului” şi înlocuieşte-le cu alte sentimente, pozitive.

Să îţi dau un alt exemplu: să spunem că te afli la o petrecere sau la o întâlnire cu cineva care face tot felul de comentarii pe care tu le consideri irelevante. În sinea ta, ţi-ai dori ca persoana să tacă şi să îi lase pe ceilalţi să îşi vadă de treburi. La un moment dat, petrecerea sau întâlnirea nu îţi

mai face nicio plăcere, întrucât eşti agasat la maxim de comportamentul persoanei respective.

Dacă nu ţi-ai dat încă seama ce se întâmplă, conştientizează faptul că există în tine o parte care se identifică cu atitudinea nepotrivită a persoanei în cauză (cine spune cu este nepotrivită?). Dacă doreşti ca acest comportament să nu le mai agaseze, instruieşte-ţi spiritul: „Te rog, localizează origimH sentimentelor care mă fac să mă simt iritat din cauza lui Jniw” Parcurge apoi întregul „Scenariu” până când ajungi la partea care spune: accept transformarea tu Urnit problemelor mele fizice, mentale, emoţionale şi spiriturti*, inclusiv a comportamentelor mele necorespunză le în W care s-au datorat acestei origini negative înregistrate fil ADN-ul meu”. Continuă spunând: „Oricum, nu conten/A Optez pentru a vedea numai părţile bune ale celorlalţi. Slittl că văd numai părţile bune ale celorlalţi. Văd numai pării* bune ale celorlalţi. Optez pentru a-i accepta pe ceilalţi exml aşa cum sunt, inclusiv pe mine. Simt că îi accept pe ceilalţi exact aşa cum sunt, inclusiv pe mine. Îi accept pe ceilalţi exml aşa cum sunt, inclusiv pe mine” (sau ceva similar). Fă apoi tot ce îţi stă în puteri pentru a privi persoana în cauză prin ochii iubirii şi ai acceptării. În acest fel, nu numai că relaţia ta cu persoana respectivă se va schimba, dar vei învăţa să te ierţi şi să îţi accepţi caracteristica respectivă în tine însuţi.

Cum te simţi atunci când te cerţi cu cineva? Pe mi-ar mă făcea întotdeauna să mă simt mizerabil, ca şi cum aş fi trădat o parte esenţială a

fiinţei mele. Pe tine cum te face să te simţi? Mai bine? Personal, ori de câte ori mă certam cu cineva, simţeam că nu am câştigat nimic. Te ajută certurile să îţi rezolvi problemele? Şi dacă da, cu ce preţ?

Îţi poţi imagina viaţa fără certuri şi fără confruntări neplăcute cu ceilalţi? Nu ar fi o astfel de viaţă minunată?

Ţi-ai dorit vreodată să pui capăt unei situaţii neplăcute spunând ceva categoric şi de necontestat, şi păstrându-ţi în acelaşi timp *calmul*?

EXISTĂ într-adevăr o metodă prin care poţi pune capăt unei cerţi, unei neînţelegeri sau unei confruntări fără a-ţi compromite sinele real. Mai întâi de toate, trebuie să fii însă Nil accepţi că poţi *greşi*.

I Îilor dacă situaţia nu se rezolvă pe moment, nu te lăsa deranjat de acest lucru. Chiar dacă bătălia s-a încheiat fără niciun categoric, nu te lăsa deranjat de acest lucru. Chiar dacă nu ni reuşit să îţi impui punctul de vedere, nu te lăsa deranjat de acest lucru. Ori de câte ori simţi că trebuie să ai întotdeauna dreptate, tu nu faci altceva decât să îţi inflamezi egoul.

Mi-a plăcut foarte mult ce spune despre ego Joan Hmysenko în cartea ei, *Conştientizarea corpului şi echilibrarea Mill în*: „Egoul îşi exprimă nesiguranţa judecându-i pe toţi iMiluiţi. El încearcă să îşi asigure propria fericire păstrând lotul sub controlul său. De aceea, eu îl numesc: Judecătorul. Egoul împarte viaţa în două categorii extrem de rigide: binele fi rflul. Căutând orbeşte să găsească binele şi să evite răul, el l râde în

capcana iluziei că trebuie să fie el însuşi bun pentru fi şi asigura propria existenţă”.

Exact acest lucru îl facem noi atunci când simţim nevoia de a avea dreptate cu orice preţ. La nivel subconştient, noi considerăm că nu putem fi buni decât dacă avem dreptate, perpetuând astfel existenţa egoului nostru. În ultimă instanţă, oricum nu contează dacă avem sau nu dreptate... decât dacă punem EGOUL nostru mai presus de starea de pace.

Dacă îţi poţi păstra calmul, spunându-ţi că nu contează cine are dreptate, spune-i persoanei care doreşte să se certe cu line: „Te binecuvântez, Jane (sau John). Fii binecuvântat”.

Când fiul meu în vârstă de 16 ani i-a spus acest lucru pentru prima dată surorii lui în vârstă de 18 ani, aceasta nu a mai putut continua cearta, deşi era foarte furioasă pe el şi ar fi dorit să îşi impună punctul de vedere. Când fiul meu i-a spus însă: „Te binecuvântez, Gina. Fii binecuvântată”, el a dezarmat-o complet. Iniţial, Gina l-a privit într-o stare de şoc, după care a început să râdă. Până atunci, nu am mai văzut niciodată pe cineva să îşi schimbe starea de spirit atât de rapid!

Afirmaţia: „Fii binecuvântat” poate face minuni alunii când te afli la volan, în supermarket sau într-un alt loc, l cineva te enervează. În loc să îl blestemi, binecuvântez/A II Cuvintele pe care le rostim au vibraţii foarte puternice, la fal ca şi sentimentele sau gândurile noastre. Chiar dacă personMA căreia îi adresezi aceste cuvinte nu te poate auzi, tu creezi practic un câmp mental cu ajutorul lor. Vibraţiile ace Ntetf cuvinte ajung cu

siguranţă la persoana în cauză, iar acea*!* este influenţată de energia pozitivă care provine de la tine.

O altă modalitate prin care poţi pune capăt unei descărefirl nervoase manifestate prin cuvinte şi sentimente negative conwlă în a-ţi păstra calmul şi sângele rece şi a-i spune persoanei care ţiadresat acele cuvinte neplăcute: „Îţi mulţumesc pentru părere* ta”. Renunţă apoi să mai continui cearta. Schimbă pur şi simplu subiectul sau nu mai continua discuţia. De regulă, oamenii nu ştiu ce să răspundă la aceste cuvinte, aşa că discuţia se opreşte automat. Atunci când spui: „Îţi mulţumesc pentru opinia ta”, tu îţi transformi câmpul energetic şi nu te implici emoţional (adică nu devii reactiv). Afirmaţia reprezintă de asemenea cel mai potrivit răspuns adresat unei persoane care se plânge tot timpul. De regulă, aceşti oameni cerşesc simpatia celor din jur, caută pe cineva care să fie de acord cu ei sau pălăvrăgesc pur şi simplu. Atunci când le spui: „Îţi mulţumesc pentru opinia ta”, tu îi laşi practic interzişi, nemaiştiind ce să spună. În acest fel, este mult mai uşor să nu te implici într-o discuţie neplăcută din punct de vedere emoţional, cedând astfel în faţa negativităţii celui din faţa ta.

Focalizează-ţi întotdeauna iubirea şi afecţiunea asupra acestor persoane, spunând în sinea ta: „TE PRIVESC PRIN OCHII IUBIRII ŞI TE VĂD ÎN TOATĂ PERFECŢIUNEA TA”. Această afirmaţie ascunde o vibraţie vindecătoare foarte puternică pentru ambele părţi implicate în conversaţie. Aşa cum am mai spus, tu POŢI

schimba această lume prin atitudinea ta.

Când sentimentele rămân nerezolvate

Ai cunoscut vreodată un om în vârstă (de peste 50 de ini, în funcţie de definiţia pe care o dai tu vârstnicilor) care în tot felul de obsesii şi ciudăţenii, cum ar fi: faptul că trăieşte tot timpul în trecut; faptul că repetă la infinit aceleaşi poveşti de demult; faptul că este convins că toată lumea profită de pe urma lui; faptul că nu-şi poate *permite* niciodată nimic; sau împtul că are întotdeauna *dreptate*? Uneori, aceste ciudăţenii Hunt atât de pronunţate încât îţi este aproape imposibil să îţi dai seama ce fel de personalitate se ascunde în spatele lor sau ce fel de om a fost cândva persoana din faţa ta.

De unde provin aceste obsesii? Ele au la bază percepţiile Incorecte ale persoanei şi incapacitatea sa de a comunica ceea ce simte cu adevărat. De aceea, sentimentele negative rămân nerezolvate. Ele au fost îngropate în subconştientul persoanei de foarte mulţi ani de zile, acoperind complet amintirea perfecţiunii sale. Din cauza acestor sentimente îngropate, vibraţiile negative create de ele s-au multiplicat la infinit, producând blocaje care întunecă raţiunea persoanei vârstnice. Cu cât un sentiment negativ profund îngropat este validat mai frecvent prin experienţele din viaţa persoanei, cu atât mai gros devine stratul convingerilor incorecte care acoperă amintimi perfecţiunii din celulele sale, fapt care generează noi şi noi vibraţii negative, şi respectiv blocaje.

Cu cât trece timpul, cu atât mai mare devine

puterea acestor vibraţii negative şi a acestor blocaje, care acoperfl complet amintirea perfecţiunii la nivel celular. Lumina interioară (adevărul interior) a persoanei devine din ce în ce mai slabă, iar energia negativă din ce în ce mai puternică, Această energie provoacă o mare confuzie în mintea persoanei, în final, ea devine atât de pronunţată încât identitatea persoanei este fragmentată şi sufocată, generând ciudăţeniile şi comportamentele aberante descrise mai sus. Fără să ştie, vârstnicii sunt controlaţi de sentimentele lor negative îngropate şi rămase nerezolvate.

Oricât de mult i-ai vorbi unei persoane vârstnice pe care o iubeşti, în încercarea de a o ajuta să îşi modifice tiparele emoţionale sau mentale şi de a o convinge că dacă se va schimba va deveni mult mai fericită, tu nu vei avea niciun succes. Raţiunea şi cuvintele nu pot schimba aceste vibraţii negative adânc înrădăcinate decât dacă persoana în cauză doreşte ea însăşi să facă un *salt cuantic*, vindecându-se la nivel celular.

Pentru ca viaţa unui vârstnic să se poată schimba, transformarea trebuie să se producă la nivel celular, adică să vină din interior. Această schimbare la nivel celular se poate produce numai prin conştientizarea sentimentelor care o deranjează pe persoana în cauză şi prin folosirea „Scenariului” pentru transformarea acestor sentimente. Din păcate, după o anumită vârstă, majoritatea oamenilor nu mai ascultă de regulă sugestiile legate de o eventuală schimbare sau nu mai sunt dispuşi să facă efortul necesar.

În cartea sa, *Vindecarea ruşinii care te*

macină, John Bradshaw spune: „Sub paravanul comportamentului de adult se ascunde un copil care a fost cândva neglijat. Acest copil plin de nevoi este insaţiabil. Când copilul devine adult, în sufletul lui rămâne un gol, z.

Eu cred cu convingere că golul din interiorul sufletului se tirtlurează incapacităţii persoanei de a se întoarce în acel spaţiu în care se simte confortabil şi împăcată (vezi capitolul 4), şi Uv a-şi rezolva sentimentele negative pe care le-a asimilat la naştere sau în primii ani de viaţă. Aceste sentimente străvechi im au fost niciodată rezolvate, continuând să vocifereze şi wă se lamenteze din adâncurile subconştientului. Golul din Interiorul sufletului nu va putea fi vreodată vindecat fără rezolvarea acestor sentimente.

Copilul care se ascunde în interiorul adultului nu poate Introduce schimbările mentale sau emoţionale necesare pentru el i minarea vechilor tipare comportamentale. De aceea, vindecarea emoţională a acestor oameni este într-adevăr foarte dificilă.

Vechea programare sau condiţionare care le-a fost inoculată în copilărie i-a învăţat să îşi îngroape (să îşi nege) sentimentele. Ea a dat naştere unei imaginaţii dezlănţuite, care i-a determinat adeseori să facă din ţânţar armăsar.

Multor oameni vârstnici care manifestă obsesii şi ciudăţenii le este foarte greu să adopte o perspectivă realistă şi matură asupra vieţii. Ei sunt condiţionaţi să pălăvrăgească la infinit, fără să spună vreodată ceva concret şi fără să-şi dea seama ce spun. Prin acest mecanism, percepţiile

lor incorecte de odinioară sunt perpetuate la nesfârşit. Ei nu sunt deloc preocupaţi de realitate aşa cum-este-ea, mai ales dacă această realitate le contrazice vechea perspectivă (incorectă) asupra realităţii. Ei sunt obosiţi de luptă, de dezamăgirile pe care le-au încercat de-a lungul vieţii şi de responsabilităţi. De aceea, îşi găsesc refugiul în această incoerenţă mentală. Foarte mulţi oameni vârstnici se găsesc în această situaţie, iar dacă nu avem astfel de exemple printre cei dragi, ne putem considera într-adevăr fericiţi.

Marea majoritate a vârstnicilor nu au ştiut niciodată ce au simţit cu adevărat de-a lungul vieţii lor, iar cei mai mulţi dintre ei nu ştiu nici astăzi ce simt. De aceea, lor le-ar fi foarte greu să ia o hotărâre autentică de a-şi schimba viaţa, atât l'itittt cât nu îşi vor putea identifica adevăratele sentimente, ei ilftl! încât să poată folosi „Scenariul" pentru rezolvarea lor, UIH fericire, nu este totul pierdut. Aşa cum membrii familiei rtM acelaşi bagaj genetic, ei au şi aceleaşi rezonanţe emoţionale Vibraţiile sentimentelor unei persoane sunt stocate în ADN ill ei, putând fi transmise de la părinţi la copii prin mecanismul genetic. De aceea, dacă îţi conştientizezi şi îţi transformi PROPRIILE sentimente, tu îi poţi ajuta deopotrivă pe părinţii şi pe copiii tăi.

În aceste condiţii, este imperativ să intri în contact cu adevăratele tale sentimente cât mai devreme în viaţă, astfel încât energia negativă să nu apuce să se acumuleze. Dac* vei deveni responsabil pentru sentimentele *tale*, dacă ţi le vei asuma şi dacă le vei transforma în energii pozitive,

ai toate şansele să duci o viaţă mai liniştită, mai puţin stresantă şi mill împăcată, deopotrivă în momentul prezent şi la bătrâneţe, când vei putea evita obsesiile şi ciudăţeniile.

Copiii mici îşi pot recunoaşte foarte uşor sentimentele pe care le experimentează. Dacă sunt învăţaţi să aplice „Scenariu 1”, ei îmbrăţişează imediat această idee şi sunt foarte entuziasmaţi să o pună în practică. Partea cea mai frumoasă este că ei nu au trăit suficient de mult pentru a acumula sentimente care trebuie transformate; de aceea, ei reacţionează mult mai rapid la aplicarea „Scenariului”. Adulţii au nenumărate straturi de sentimente acumulate; acestea alcătuiesc un înveliş gros, care acoperă amintirea perfecţiunii lor, aşa că sunt mult mai greu de prelucrat.

Cheia care poate deschide sau închide poarta către încrederea copiilor este felul în care comunicăm cu ei noi, adulţii (în principal părinţii). Dacă le vom permite să îşi exprime liber sentimentele, fără să-i criticăm şi fără să îi facem să se simtă ruşinaţi de ele, discutând apoi cu ei şi ajutându-i să hAJ vloagă mai bine ce simt, noi le validăm practic propria vaitlâiv şi le arătăm că îi preţuim. În acest fel, ei învaţă că senil men tele nu sunt ceva rău, lucru pe care foarte mulţi adulţi nul mi învăţat sau nu şi l-au permis niciodată.

(x municarea este singura metodă prin care putem dobândi sau Împărtăşi informaţii. Atunci când primim o informaţie, noi în aşteptăm ca ea să fie corectă, astfel încât să putem conta pe ini şi să o putem folosi fără a fi răniţi. Altfel spus, noi

dorim să primim informaţii clare şi lipsite de ambiguitate. Dacă informaţiile primite nu sunt limpezi şi concise, ele ne induc o lliţie de confuzie. Dorim de asemenea ca informaţiile pe care le primim pe diferite nivele să fie consistente, nu sumare. Aceste IŞU plări sunt valabile inclusiv în cazul copiilor. Imaginează-ţi rum se simte un copil care primeşte informaţii sumare sau jji MUT atoare de confuzie…

Următorul citat este preluat din cartea *Originile bo*lilor *şi till* \ (*clătii*, a lui J.A. Winters, M.D.[6]:

Să luăm cazul lui Bobbie, un băieţel în vârstă de patru ani. El îşi întreabă mama dacă poate ieşi să se joace afară. Mama este cam indispusă în ziua aceea, aşa că îi răspunde pe scurt: „Nu, rămâi în casă”.

„Dar de ce nu pot să ies afară?”

„Pentru că nu vreau eu. Şi te rog să taci. Nu am de gând să mă cert cu tine”.

Bobbie face o grimasă şi începe să plângă.

„Termină cu ţipetele! ţipă mama la el, exasperată. Am spus că nu poţi ieşi la joacă şi cu asta basta!”

Bobbie plânge şi mai tare, aşa că mama îi trage o palmă. „Ţi-am spus să nu mai ţipi! Acum taci şi fii cuminte”.

Bobbie tace, speriat şi confuz. Este în acelaşi timp furios, trist şi defensiv. El se gândeşte ce va face când va fi mare. Este foarte tensionat şi nu are stare, din cauza presiunii uriaşe a energiei

---

6N M. D. Doctor în medicină.

emoţionale acumulate.

Mama lui se simte uşor ruşinată pentru că şi-a pierdut flit* dar încearcă să se autoconvingă că acţiunile ei au fost justlfittlki Ea vede agitaţia crescândă a fiului ei, aşa că cedează:

„Poţi ieşi acum la joacă, dragul meu, dar aş vrea să-ţi HIM ceva mai întâi. Tu ştii că mami te iubeşte, dar nu doreşte fu fii MM plângăcios. De asemenea, tu trebuie să înveţi să faci ce ipilhi mami, întrucât ea ştie mai bine ce este cel mai bine pentru Uni Astfel de mici tragedii se întâmplă zilnic aproape în fli OMV cămin. Să analizăm acest exemplu din perspectiva comunluâ Ni şi să vedem ce a învăţat Bobbie din această experienţă.

Mai întâi de toate, cât de consistentă a fost informaţii primită de el? El a văzut că mama lui s-a înroşit la faţă şi a auzll în ţipând la el. Experienţele sale anterioare l-au învăţat că marrw lui este furioasă. De altfel, acest lucru i-a fost confirmat din plin tli palma pe care a primit-o. Aşadar, această informaţie a fost donlut de consistentă. În final, el s-a văzut însă nevoit să reconcilia”. această informaţie cu o alta: „Mami te iubeşte, dar nu domgiw să fii un plângăcios… Mami ştie mai bine ce este cel mai bin* pentru tine”. La început, dorinţa lui de a ieşi afară la joacă «* dovedit periculoasă. În cele din urmă, s-a dovedit că nuent» niciun pericol.

Dacă Bobbie ar interpreta literal ce i-a spus mama lui – şi no ştie că toţi copiii înţeleg foarte literal lucrurile – el ar putea învăţa din experienţa lui că a fi iubit înseamnă să fie pălmuit; că puneron de întrebări conduce la pedeapsă fizică şi

că pedeapsa este „cot mai bun lucru pentru el”. Informaţiile primite sunt aşadar foarte confuze şi ele ar fi putut fi evitate dacă mama şi-ar fi respect, îl propriile cuvinte, punându-le la unison cu faptele sale…

Dr. Winters continuă cu alte exemple referitoare la folosirea greşită a comunicării. El se referă îndeosebi la oamenii care îşi etichetează greşit propriile sentimente, fapt constatai furori de medici.

Pacientul spune: „Mă simt groaznic. Mă doare peste tot şi aş da orice ca să mă simt mai bine”, dar acţiunile sale din timpul neestui discurs arată clar că el se simte mândru de boala lui, pe care o consideră valoroasă şi de care intenţionează să se cramponeze.

Un alt exemplu este cel al oamenilor care par să se bucure de martiriu, care oftează şi gem, după care spun: „Mă simt bine. Nu-mi acordaţi nicio atenţie”.

Sunt aceşti oameni nişte ipocriţi? Rezultă din comportamentul lor că boala de care suferă este ireală? Nici vorbă. Comportamentul lor indică mai degrabă că ei nu au învăţat încă să descrie în cuvinte ceea ce simte corpul lor. De aceea, cuvintele pe care le transmit ei sunt generatoare de confuzie. Ei spun una, dar fac cu totul altceva. În acest fel, confuzia îi conduce la schimbarea adevăratelor lor sentimente. În plus, ei nu simt ceea ce spun că simt. Nu-i aşa că e greu de înţeles?

Acest tip de confuzie conduce la o comunicare greşită, dpi lui devine mult mai

conştient de forţele care acţionează prin el dacă părinţii îi transmit mesaje clare prin iubirea pe me i-o poartă şi prin disciplina pe care i-o impun. Atunci când nesajele primite de la mama şi tata nu sunt conflictuale, copilului mai simte nicio confuzie în ceea ce priveşte valoarea sa în mirul acestei familii; el devine mult mai receptiv la procesul le învăţare, mult mai sensibil faţă de cei din jur şi mult mai dent la sentimentele şi gândurile sale, de la o vârstă destul de ragedă. Părinţii care le validează copiilor lor sentimentele fără i i judeca critic contribuie astfel la crearea unei atmosfere pline de iubire şi de acceptare, în care copilul creşte nestingherit. Unul din efectele secundare ale acestui proces de validare este creşterea emoţională sănătoasă a copiilor, care se reflectă apoi în maturizarea şi în dezvoltarea lor echilibrată inclusiv în celelalte domenii ale vieţii. În acest fel, amintirea perfecţiunii din ADN-ul lor celular nu este foarte distorsionată.

O manieră foarte semnificativă de a ajuta copilul să îşi *asume* propriile sentimente, validându-l astfel ca fiinţă umană, constă în a-i permite să îşi exprime bucuria sau frustrarea atunci I când se întoarce de la şcoală, să îşi manifeste deschis emoţii fie atunci când se joacă cu alţi copii, dar şi atunci când are o /I proastă, sau când dă dovadă de răutate faţă de un alt copil.

În cazul în care copilul îşi manifestă mânia, un, dezamăgirea, resentimentele, durerea etc., lasă-l să sâni IA ceea ce simte fără a-l judeca şi fără a-l face să se simtă ruşinat, Validează ceea ce simte şi spune-i apoi cum înţelegi tu problema cu

care se confruntă. În cazul în care copilul este* făcut să se ruşineze, el primeşte mesajul că are o problemă, un defect şi că nu face decât greşeli. El îşi asumă astfel o vinovăţie* care nu este fondată, şi nici necesară. Vinovăţia nefondată va sabota mai târziu creşterea emoţională sănătoasă a copilului, îi va submina acestuia încrederea în sine şi va da naştere unor cicatrice profunde în sufletul lui, care vor dura o viaţă întreagă. Tiparul perfecţiunii din el va deveni astfel profund distorsionat şi va conduce la apariţia unui simţ fals al identităţii.

Dacă sesizezi un aspect din viaţa copilului care poate fi îmbunătăţit, tot ce trebuie să faci pentru a-l determina să reacţioneze pozitiv la sugestiile tale este să îi vorbeşti calm, plin de iubire, într-o manieră care îi arată că îl sprijini şi că eşti de acord cu ceea ce simte. Explorează împreună cu el ceea cu simte în mod sincer şi analizează motivele pentru care trăieşte aceste sentimente. Lasă copilul să ştie că este în regulă să aibă aceste sentimente, că toate emoţiile sunt permise. Ajută-l să înţeleagă că experienţele lui vor genera rezultate negative (nefericite) sau pozitive (fericite) numai în funcţie de felul în care REACŢIONEAZĂ la ele, nu de ceea ce simte. Învaţă-l Legea Cauzei şi Efectului.

Unul din clienţii mei foarte tineri, Jim, era făcut să se simtă vinovat de către părinţii săi ori de câte ori nu respecta întocmai

Nulii Gliile acestora, îndeosebi ale tatălui său. Vinovăţia a llswmit astfel o parte atât de consistentă a programării sale Interioare încât,

atunci când a plecat la colegiu, el a continuat HA îşi creeze inconştient tot felul de situaţii care să-i permită HA nv simtă vinovat, aşa cum era obişnuit de acasă. În primele f lir petrecute în campus, Jim nu a mai experimentat vinovăţia i urc îi era atât de familiară, aşa că a simţit nevoia să se întoarcă U tiparul cu care era obişnuit, pentru a se putea recunoaşte şi Vfilida pe el însuşi. Nesimţindu-se confortabil decât dacă se himţea vinovat, vechiul tipar emoţional din subconştientul hăm a început să *creeze* situaţii care să îl facă să se simtă astfel. Hin de-a dreptul fascinant să observi comportamentul lui Jim, prin care acesta încerca să atragă vinovăţia în viaţa lui… fără i n acest lucru să fie deloc necesar.

Dacă un copil experimentează un sentiment negativ, micrează-i să îl privească într-o lumină nouă. Întreabă-l dacă nu doreşte să îl înlocuiască cu un alt sentiment, mai pozitiv, între să îl facă să se simtă mai confortabil şi mai împăcat. Dacă răspunde afirmativ, spune-i copilului să se aşeze, să se relaxeze şi să îşi închidă ochii. Apoi pune-l să repete în sinea lui ceea ce îi spui tu. Citeşte-i apoi „Scenariul”, menţionând sentimentul negativ pe care l-aţi identificat împreună. În final, înlocuieşte acest sentiment cu unul opus, pozitiv. Procesul este foarte uşor şi nu durează mai mult de un minut sau două. Dacă îl vei pune în practică, vei rămâne uimit cât de calm şi de fericit va deveni copilul tău.

Un alt aspect de care trebuie să ţinem seama este maniera în care reacţionează copilul la ceea ce se petrece în viaţa sa de familie, la şcoală şi

alături de prietenii săi. În mod natural, copilul este afectat de experienţele tuturor celor din jurul lui. Spre exemplu, dacă mama şi tata se ceartă, copilul este influenţat negativ. Chiar dacă nu face niciodată referiri la situaţia respectivă, el simte cu siguranţă ceva. Altfel spus, el este afectat în plan emoţional de vibraţiile create de mama şi de tata. De cele mai multe ori, acest efect este unul devastator. Indiferent dacă ştie să vorbească deja sau este încă prea mit pentru a face acest lucru, el nu înţelege ceea ce simte şi faptul că este afectat de sentimentele sale.

Iată o ilustrare plastică a acestui mecanism:

Tracy, un băieţel în vârstă de cinci ani, se afla în vizită la bunica lui (o femeie pe care o cunosc şi care aplică „Scenariur. Tracy avea probleme cu adenoida, care îl făcea să respire pe gură, nu pe nas. Părinţii lui erau divorţaţi de un an. Înainte de divorţ, ei s-au certat îndelung. Mama lui Tracy, Sue, s-a văzut în cele din urmă nevoită să îl crească singură pe Tracy şi pe sora lui în vârstă de doi ani. De aceea, ea şi-a luat o slujbă cu normă întreagă, lăsându-şi copiii în grija unor babysitter-e. Timpul petrecut de copii alături de mama lor era destul de limitat, aşa că cei trei nu se mai *distrau* la fel ca înainte. Sue şi-a găsit un iubit care nu părea să îi simpatizeze deloc pe Tracy şi pe micuţa lui soră.

Într-o zi, aşa cum spuneam, Tracy se afla în vizită la bunica lui. Aceasta a rămas foarte îngrijorată de incapacitatea lui de a respira pe nas. În timp ce stăteau odată pe canapeaua din sufragerie şi citeau o carte, bunica s-a oprit din

lectură şi i-a cerut lui Tracy să respire pe nas. „Nu pot”, i-a răspuns el. Bunica l-a rugat să-i arate de ce nu poate. După ce Tracy i-a dovedit că nu poate respira pe nas, bunica l-a întrebat dacă doreşte să îl înveţe un joc care îi va permite să respire din nou pe nas. Tracy a fost imediat de acord. Bunica a căutat corespondenţa dintre emoţii şi problemele legate de adenoidă şi a descoperit că acestea sunt: certurile din casă; sentimentul că eşti blocat; senzaţia că nu eşti acceptat de ceilalţi şi că aceştia îţi sunt ostili. Imediat, bunica l-a rugat pe Tracy să îşi închidă ochii şi să repete ceea ce îi spunea ea. Ea l-a condus apoi de-a lungul întregului „Scenariu”. La sfârşit, bunica l-a rugat pe Tracy să încerce să respire din nou pe nas, lucru pe care copilul l-a făcut fără niciun fel de problemă, spre deplina lui încântare şi surpriză. Când a plecat de la bunica lui, în aceeaşi seară, copilul putea respira în mod obişnuit pe nas, la fel ca şi ceilalţi oameni.

Tracy nu a uitat experienţa. El a plecat din oraş împreună cu mama lui, aşa că nu şi-a mai putut vedea bunica timp de câteva luni, dar când s-a întors, el dădea semne ale unei mânii ascunse, manifestată printr-un comportament agresiv. Într-o seară, bunica lui i-a spus la culcare că nu apreciază deloc noul lui comportament, l-a vorbit ca şi cum ar fi fost un adult, sperând să îi sugereze astfel profunzimea preocupării sale faţă de comportamentul lui. La sfârşit, Tracy şi-a întrebat bunica dacă este de acord să repete din nou „discuţia” (după cum o numea băiatul) pe care au mai avut-o cândva, cea care l-a ajutat să respire

mai uşor. Bunica a fost de acord, şi cei doi au repetat „Scenariul”, aplicându-l situaţiilor care îl enervau pe băiat. Bunica lui Tracy mi-a povestit mai târziu că după acest exerciţiu, asupra copilului a coborât o stare de calm şi de pace care semăna foarte bine cu o transformare profundă. Tracy părea pur şi simplu un alt copil. De atunci, şi-a mai rugat bunica de câteva ori să citească împreună „Scenariul”, schimbându-şi de fiecare dată sentimentele într-o manieră dramatică.

Copiii învaţă extrem de rapid şi sunt mult mai dornici să he schimbe în bine decât adulţii. Pe de altă parte, dacă încerci această metodă cu copilul tău şi acesta refuză să o aplice, nu îl forţa. Orice om merită să se bucure de liberul său arbitru.

Dacă părinţii îşi condamnă sau îşi ridiculizează copilul pentru sentimentele sale, acesta devine foarte confuz. Copilul n ode că părinţii săi ştiu totul şi că au întotdeauna *dreptate*. De aceea, el crede că ceva nu este în regulă cu el, că sentimentele sale sunt greşite. El îşi poate spune în sinea sa: „Probabil că nu şi însă simt corect, de vreme ce mama şi tata îmi spun acest lucru”. Dacă acest proces se întâmplă de foarte multe ori, copilul începe să se îndoiască de el însuşi. În cele din urmă, el îşi blochează complet sentimentele, întrucât această senzaţie de nesiguranţă continuă i se pare prea dureroasă. El ajunge astfel să îi lase pe cei din jur să îi dicteze sentimentele pe care ar trebui să le simtă. El NU înţelege ce SIMTE, ci doar faptul că se află într-o stare de confuzie. Adeseori, el caută stimuli exteriori pentru a-şi alina durerea, cedând

presiunilor din partea semenilor săi, în încercarea de a fi validat de aceştia, în acest fel, sentimentul natural al respectului de sine, cel al preţuirii de sine şi cel al încrederii în sine – pe care toţi oamenii tânjesc să le experimenteze – sunt amânate pe termen lung.

În urma anilor de consiliere pe care i-am practicat, am constatat cu tristeţe cât de mulţi oameni refuză să se accepte şi să se iubească pe ei înşişi aşa cum sunt! Cei mai mulţi dintre ei au chiar dificultăţi în a se ierta pe ei înşişi, dar nu au nicio idee de ce le este atât de greu să facă acest lucru. Asta se întâmplă atunci când oamenii refuză să îşi înţeleagă şi să îşi accepte propriile sentimente, din cauza folosirii greşite a comunicării. Oricât de incredibil ar părea, majoritatea adulţilor nu îşi dau seama ce simt zi de zi. De altfel, cum ar putea face acest lucru, în condiţiile în care, ani la rând, comunicarea lor cu ei înşişi a fost eronată şi s-a bazat pe percepţii greşite?

Dacă părinţii şi-ar accepta copiii exact aşa cum sunt, validându-le în permanenţă sentimentele, ajutându-i cu iubire şi cu răbdare să înţeleagă care sunt sentimentele pozitive şi care sunt cele negative, dar fără a-i judeca în vreun fel, şi învăţându-i să îşi transforme sentimentele bazate pe teamă în sentimente bazate pe iubire prin folosirea „Scenariului”, copiii lor ar avea o şansă mult mai mare să progreseze în viaţă, să aibă încredere în sine şi să se preţuiască pe ei înşişi. Aceşti copii vor ajunge adulţi mai maturi şi vor trăi o stare de pace interioară mai profundă.

Ei se vor identifica mai bine cu lumea din jurul lor, pentru simplul motiv că îşi vor înţelege mai bine propriile sentimente.

În acest fel, aceşti copii vor avea şanse mai mari să fie fericiţi şi sănătoşi, creând astfel o comunitate mai armonioasă, în care vârstnicii s-ar simţi la rândul lor mai bine. Personal, nu am nici cea mai mică îndoială că acest lucru ar fi posibil, întrucât am observat de prea multe ori schimbările majore care s-au petrecut în viaţa oamenilor care s-au decis să îşi asume responsabilitatea pentru ceea ce simt şi pentru ceea ce gândesc.

De multe ori, atunci când aflăm de existenţa unor principii noi sau diferite, noi dăm din cap, semnalând astfel că suntem de acord cu ele. Uneori chiar declarăm: „Da, da, doresc să aplic aceste principii, integrându-le în viaţa mea!”, dar chiar în clipa următoare noi uităm de această afirmaţie şi continuăm să manifestăm aceleaşi tipare emoţionale şi comportamentale. Schimbarea nu se poate produce decât printr-un angajament serios şi sincer. Chiar dacă intenţiile noastre iniţiale sunt sincere, acest lucru nu este suficient.

Nu este suficient ca aceste principii să fie înţelese din punct de vedere INTELECTUAL. Transformarea nu se poate produce decât prin INTEGRAREA lor în sufletul nostru şi prin TRANSPUNEREA LOR ÎN FAPT!

Eliberează-te de stres

Privind diferite talk-show-uri la televizor, mi-am dat seama cât de mulţi sunt oamenii care

suferă în societatea noastră modernă. Pe de altă parte, am fost plăcut impresionată de optimismul inerent al foarte multora dintre oaspeţii acestor programe şi de dorinţa lor sinceră de a se schimba în bine. Foarte mulţi oameni au suferit pe nedrept din cauza acţiunilor inconştiente ale semenilor lor, dar spiritul lor s-a trezit şi şi-a propus să facă faţă acestor provocări, depăşind obstacole aparent insurmontabile pentru a se vindeca.

Există oameni care recomandă adoptarea unei legislaţii care să elimine orice posibilitate ca lor să li se întâmple diferite lucruri rele. Aceşti oameni speră să îi salveze pe ceilalţi de foarte multe încercări şi dificultăţi pe care le-au experimentat ei înşişi. Personal, apreciez eforturile lor. Nimeni nu ar trebui să sufere din cauza altor oameni complet insensibili la sentimentele sale, la proprietatea sa, la visele şi la aspiraţiile sale.

Pe de altă parte, există în ţara noastră o atitudine colectivă care spune: „Lasă pe altcineva să se ocupe de această problemă”. Celor mai mulţi dintre oameni le-ar plăcea să creadă că există altcineva care are putere şi care se ocupă de repararea nedreptăţilor şi a tratamentelor nejustificate.

Repet: foarte mulţi oameni cred că răspunsurile la probleme vieţii lor pot veni din exterior. În realitate, aceste răspunsuri nu pot veni decât DIN INTERIORUL *SINELUI* LOR!

Dacă toţi oamenii ar accepta responsabilitatea pentru vindecarea propriei vieţi, pentru corectarea propriilor probleme şi a

propriilor greşeli, o mare parte din tarele care» afectează societatea modernă – de la alcoolism la boli, abuzuri de droguri, dependenţe, violenţă în cadrul bandelor etc. – ar fi mult reduse, dacă nu chiar eradicate.

Pe vremea când eram la şcoală şi ştiam că urma să dăm anumite examene, noi nu apelam la altcineva pentru a du aceste examene în locul nostru. Acest lucru ar fi fost imposibil. Noi am fost singurii responsabili pentru notele luate. În mod similar, noi suntem singurii care putem crea cauzele care vor genera efectele dorite în viaţa noastră.

Mulţi oameni vorbesc despre stresul uriaş la care sunt supuşi. Ei dau vina pe stres pentru toate problemele şi suferinţele societăţii. În realitate, stresul unui om nu seamănă cu stresul altuia. Ceea ce pentru mine poate părea stresant, pentru tine poate părea de-a dreptul amuzant sau relaxant. Factorii de stres nu sunt aceiaşi pentru toată lumea.

De câte ori nu ţi s-a întâmplat să îţi simţi inima bătând nebuneşte, să simţi un nod în stomac, o stare de nervozitate extremă, de insomnie, de nerăbdare, de mânie sau de anxietate? Foarte mulţi oameni au ajuns să considere aceste simptome o parte integrantă a vieţii lor de zi cu zi, dându-le eticheta comună de STRES. Efectele stresului sunt însă mult mai insidioase decât îşi dau seama oamenii. Potrivit dr. Paul J. Rosch, fostul preşedinte al Institutului American pentru Stres din Yonkers, New York, o organizaţie nonprofit, cantitatea totală de stres

din Statele Unite are un efect devastator asupra sănătăţii şi economiei naţiunii noastre. Stresul este unul din principalii factori care contribuie la declanşarea bolilor de inimă, ale celor respiratorii, a cancerului, lupusului şi multor «iilor boli care pun în pericol viaţa. El reprezintă una din principalele cauze ale creşterii astronomice a cheltuielilor cu «insistenţa medicală din Statele Unite. Din păcate, stresul este foarte greu de definit, întrucât diferă de la om la om.

Un lucru este însă sigur: stresul din viaţa ta şi felul în care îl gestionezi depind în mare măsură de condiţionarea / educaţia pe care ai primit-o în primii ani de viaţă şi de convingerile pe care ţi le-ai asumat atunci. De aceea, dacă doreşti să depăşeşti o «inumită formă de stres, tu trebuie să analizezi ce se întâmplă în interiorul tău chiar în timp ce treci printr-o situaţie de acest fel. Trebuie să stabileşti exact ce simţi atunci când experimentezi această formă particulară de stres, iar apoi să îţi transformi aceste sentimente. Acest proces este absolut necesar pentru a putea elimina stresul! Cum poţi face acest lucru? Simplu: prin identificarea cu precizie a sentimentelor pe care le simţi atunci când factorul de stres se manifestă în viaţa ta şi prin prelucrarea lor cu ajutorul „Scenariului”.

Alternativ, îţi poţi pune întrebarea: „Ce sentimente sau convingeri nerezolvate din fiinţa mea au creat această formă de stres?” Dacă îţi este imposibil să îţi transformi aceste sentimente chiar în timp ce le experimentezi, notează-ţi-le undeva, astfel încât să le poţi prelucra mai târziu

(în cursul aceleiaşi zile).

Un articol apărut în aprilie 1987 în *Reader's Digest* şi intitulat „MNITEA ESTE MAI PRESUS DE BOALĂ: ATITUDINEA TA TE POATE VINDECA" spune:

Tot mai mulţi cercetători investighează la ora actuală efectele anumitor emoţii specifice asupra sistemului imunitar. De pildă, psihologul Margaret Kemeny de la UCLA a descoperit o corelaţie între recurenţa herpesului genital şi sentimentul depresiei. O echipă formată din doi cercetători (soţ şi soţie) de la Facultatea de Medicină din cadrul Universităţii Statului Ohio a descoperit că stresul mental poate provoca daune toartei mari sistemului imunitar al corpului. Dr. Janice Kiecolt-Glaser, un psiholog clinician, împreună cu virusologul Ronald Glaser, au făcut analize ale sângelui mai multor studenţi. Ei au recoltat mostre de sânge de mai multe ori în timpul anului, inclusiv în perioada de examene. Analizele i-au condus pe cei doi cercetători la concluzia că stresul face ravagii asupra sistemului imunitar. Activitatea celulelor imunitare ale organismului slăbeşte în astfel de perioade, iar capacitatea lor de a produce interferonul – o proteină naturală care inhibă infecţiile virale – s-a redus dramatic în perioada de examene a studenţilor. Deloc întâmplător, foarte mulţi studenţi s-au îmbolnăvit de răceală şi de gripă în timpul sesiunii.

Subiectul este preluat şi de un alt articol apărut în acelaşi *Reader's Digest*, intitulat „ATENŢIE! STRESUL ZILNIC ESTE PERICULOS":

Sociologul Lois Verbrugge de la Universitatea

din Michigan a urmărit viaţa a 589 de bărbaţi şi femei şi a descoperit că micile supărări zilnice declanşează o stare de proastă dispoziţie, care este urmată la rândul ei de tulburări fizice. Un studiu efectuat pe 210 poliţişti din Florida a demonstrat că nu stresul dramatic, dar relativ rar întâlnit al prinderii criminalilor îi afectează cel mai mult pe aceştia, ci „acumularea micilor enervări zilnice, cum ar fi cele provocate de hârţogăria excesivă”, arată Charles Spielberger, un psiholog de la Universitatea din Sudul Floridei.

Psihologul Arthur Stone de la Facultatea de Medicină a Universităţii Statului New York din Stony Brook a descoperit la rândul lui că micile stresuri de zi cu zi au contribuit la declanşarea în numai 3 – 5 zile a unor dificultăţi de respiraţie la un grup de bărbaţi din Long Island. Într-un studiu anterior, Stone a monitorizat 50 de cupluri, pe care le-a rugat să îşi evalueze experienţele zilnice.

Pe lista micilor iritări de zi cu zi, primele cinci ca importanţă au fost: conflictele cu partenerul de viaţă, cu copiii sau cu colegii de muncă, presiunile de la slujbă şi problemele personale. Cercetătorul a descoperit de asemenea că micile enervări de zi cu zi reprezintă indicatori mult mai siguri ai apariţiei unei boli decât marile probleme care au avut loc în decursul anului precedent.

De fapt, ce sunt aceste iritări? în paragraful de mai sus se vorbeşte de *iritări minore* şi de *iritări comune*. Acest termen descrie acele evenimente minore de zi cu zi care irită persoana în cauză. Când sunt relativ frecvente sau numeroase, ele contribuie la amplificarea stării de

stres. De aceea, sfatul meu este să îţi identifici toate sentimentele generate de diferitele situaţii ale zilei care îţi declanşează o stare de stres.

Este uşor să dai vina pe *stres*, această entitate cu o mie de feţe, pentru toate problemele tale, justificându-ţi astfel comportamentul sub pretextul că eşti o „victimă” a acestui monstru oribil. În realitate, adevăraţii factori de stres sunt sentimentele noastre rămase nerezolvate, respectiv incapacitatea noastră de a identifica aceste sentimente, dar şi reacţia noastră în faţa lor. De aceea, ori de câte ori simţim că o situaţie tinde să devină stresantă, noi ar trebui să ne oprim din ceea ce facem şi să localizăm sentimentele, gândurile şi emoţiile asociate cu stresul respectiv. După identificarea acestor sentimente / emoţii, noi trebuie să le transformăm cu ajutorul „Scenariului”. În acest fel, dacă ne-am identificat corect sentimentele şi dacă le-am înlocuit cu altele opuse, stresul pe care îl experimentăm ar trebui să dispară de la sine.

Să îţi dau un exemplu personal: unul din lucrurile care mă iritau cel mai tare pe vremuri era necesitatea de a sta la o coadă, îndeosebi dacă mă aflam într-un magazin şi nu trebuia să plătesc decât pentru trei sau patru articole. Nu ştiu exact ce anume mă deranja atât de tare la această situaţie, dar cert este că ea mă aducea la exasperare. De aceea, nu exagerez deloc dacă afirm că mă simţeam stresată ori de câte ori eram nevoită să stau la o coadă într-un magazin. În cele din urmă, m-am decis să aplic „Scenariul”, cerându-i spiritului meu: „Te rog, localizează

originea sentimentului meu de iritare şi de mânie care se declanşează ori de câte ori trebuie să stau la o coadă” şi înlocuind apoi iritarea şi mânia cu: „Optez pentru iertare. Simt o stare de iertare. Sunt plină de compasiune şi de iertare. Optez pentru a mă simţi împăcată şi calmă atunci când stau la coadă. Mă simt împăcată şi calmă atunci când stau la coadă. Sunt împăcat şi calmă atunci când stau la coadă. Totul este în regulă. Oricum, nu contează. Mă simt fericită în timp ce aştept la coadă”. Şi ce crezi că s-a întâmplat? După ce am repetat „Scenariul” de două ori, cu mici diferenţe, statul la coadă nu m-a mai deranjat niciodată, până astăzi. Am simţit astfel o mare uşurare. A fost o victorie aparent minoră, dar cu efecte considerabile asupra bunăstării mele interioare!

Acest exemplu simplu te poate ajuta să înţelegi mai bine cum îţi poţi rezolva micile stresuri de zi cu zi. Unul din principalii factori de stres în zonele metropolitane este înghesuiala în trafic, îndeosebi la orele de vârf. Ori de câte ori ne aflăm într-o coadă de maşini nesfârşită, fără nicio posibilitate de a o evita, noi avem *opţiunea* de a reacţiona în două feluri diferite la această situaţie stresantă. Putem fie să ne facem foc şi pară, adică să ne enervăm din cauza situaţiei, fie să ne păstrăm calmul şi liniştea interioară, repetându-ne că *va trece şi asta*. Ca de fiecare dată, alegerea modului în care reacţionăm la această situaţie stresantă ne aparţine. Tu ce ai alege: pacea interioară sau conflictul?

Se spune că inamicul public numărul 1 şi principalul factor de stres este NESIGURANŢA

sau INCERTITUDINEA. Nesiguranţa apasă automat pe butonul FRICII noastre lăuntrice, declanşând tot felul de temeri care pot înnebuni literalmente mintea! Dacă suferi din cauza stresului provocat de nesiguranţă, conştientizează temerile pe care le i Ivelanşează aceasta în interiorul tău şi transformă-le cu ajutorul „Scenariului”, înlocuindu-le cu „încrederea în mine însumi şi în viitorul meu” sau cu orice alte cuvinte care ţi se par potrivite. Vei fi surprins la ce schimbare dramatică poate conduce acest proces! Alternativ, poţi aplica „Scenariul” chiar „fricii de incertitudine”, înlocuindu-o apoi cu „încrederea în viitor” sau cu o altă expresie pozitivă similară. Dacă vei proceda astfel, nu vei mai fi deranjat vreodată de acest factor de stres.

Aşa cum am mai spus, înainte de a putea face ceva în legătură cu stresul, tu trebuie să devii mai întâi conştient de sentimentele pe care ţi le provoacă acesta, adică de ceea ce se întâmplă în interiorul tău. După cum spune dr. Joan Borysenko: „Cultivă-ţi luciditatea”. După ce această *luciditate* identifică sentimentul care te împiedică să îţi păstrezi calmul interior, transformă acest sentiment cu ajutorul „Scenariului”, în acest fel, subconştientul tău îşi va revela din nou amintirea perfecţiunii şi va transforma vibraţiile negative în vibraţii pozitive. Prelucrează-ţi şi transformă-ţi sentimentele negative în sentimente pozitive, punându-ţi astfel la unison gândurile şi emoţiile. Integrează-ţi astfel cele două emisfere cerebrale, unifică-ţi mintea conştientă cu mintea subconştientă şi cele două

polarităţi ale fiinţei, devenind *astfel focalizat*. Îţi repet încă o dată că atunci când mintea conştientă (emisfera cerebrală stângă) fuzionează cu mintea subconştientă (emisfera cerebrală dreaptă), starea de pace care rezultă îţi învăluie întreaga fiinţă, de la tălpi şi până la creştetul capului. Atunci când te simţi împăcat cu tine însuţi şi cu lumea exterioară, artileria interioară încetează focul şi starea de conflict.

Ori de câte ori identifici o stare de disconfort interior, de tulburare, de iritare sau orice altă stare asociată cu un factor de stres, tu îţi conştientizezi practic sentimentul negativ pe care ţi-l provoacă această situaţie şi ţi-l *asumi* (în măsura în care el este autentic). În acest fel, tu ieşi din starea de *negare* şi poţi spune că ai câştigat deja pe jumătate bătălia. Localizarea *factorului de stres* reprezintă primul pas care conduce la eliminarea lui Dacă doreşti, tu poţi merge chiar mai departe, identificând şi transformând inclusiv alte sentimente asociate cu situaţia care te stresează. În acest fel, rezolvarea problemei va fi cu atât mal solidă. Şi o ultimă notă: dacă stresul nu dispare după aplicarea „Scenariului”, acest lucru se datorează cu siguranţă faptului că nu ai identificat corect factorul de stres şi sentimentele asociate cu el. Continuă să îţi analizezi sentimentele până la victoria finală! Te asigur că LIBERTATEA îţi stă la dispoziţie, iar victoria supremă va fi starea de PACE INTERIOARĂ!

Eliminarea factorilor de stres

Cât este de importantă eliminarea *factorilor*

de stres din viaţa noastră?

Corpul nostru reacţionează la stres printr-un mecanism de alarmă. Această alarmă trasă de creier le semnalează glandelor suprarenale să producă nişte hormoni ai stresului, adică nişte mesageri chimici care amplifică instantaneu producţia de energie, susţin presiunea sanguină şi stimulează alţi hormoni să funcţioneze mai eficient.

Aceşti hormoni au un impact direct asupra sistemului nostru imunitar, asupra celui nervos autonom şi asupra creierului nostru, ajutând astfel corpul să se adapteze la stres. Superba inteligenţă a corpului ne ajută întotdeauna în perioadele de criză şi de stres. Dacă stresul continuă însă o perioadă prelungită de timp, producţia de hormoni ai stresului scapă de sub control şi poate produce daune importante. Echilibrul biochimic al corpului devine astfel distorsionat şi complet dizarmonios. Acest lucru dă peste cap sistemul nostru imunitar şi ne lasă vulnerabili în faţa invaziei de infecţii periculoase şi a celulelor canceroase. Potrivit oamenilor de ştiinţă, hormonii stresului accelerează inclusiv procesul de îmbătrânire (de pildă, cortizolul).

Pentru a răspunde aşadar la întrebarea cu care am început acest capitol: „Cât este de importantă eliminarea *factorilor* de *stres* din viaţa noastră?”, din expunerea de mai sus rezultă în mod evident că noi i-am face corpului nostru o mare favoure dacă am putea minimiza sau elimina complet cât mai mulţi factori de stres care se manifestă zi de zi în viaţa noastră.

Fobiile

Există o stare care depăşeşte prin amploarea ei simptomul v curente şi normale asociate cu factorii de stres despre care am discutat în capitolul 14. Această stare se manifestă adeseori atunci când în corpul persoanei sunt prezente sentimente neidentificate şi nerezolvate (cei mai puternici factori de stres) şi este cunoscută sub numele de „fobie”. O fobie este o teamă sau o anxietate obsesivă şi iraţională care se manifestă printr-un atac de panică suprem. De multe ori, astfel de fobii sau de atacuri de panică se declanşează la scurt timp după dispariţia unei persoane dragi sau după o schimbare majoră în viaţă.

Fobiile sunt consecinţa unor sentimente / emoţii sau convingeri nerezolvate, care au existat uneori ani de zile în interiorul corpului, ticăind acolo ca o bombă cu ceas. Este posibil ca „sămânţa” unei fobii să fi existat în subconştient încă de la prima convingere incorectă asumată după o experienţă nefericită. Spre exemplu, încuierea unui copil într-un dulap (din greşeală sau din joacă) poate genera o claustrofobie; căderea de la mare înălţime poate provoca o teamă de înălţimi etc. Fiecare fobie îşi are propria personalitate, dar toate fobiile sunt în egală măsură involuntare, iraţionale şi fără vreo legătură reală cu situaţia.

Există peste 40 de milioane de oameni numai în Statele Unite care suferă de fobii. Atunci când fobia se manifestă, persoana nu mai trăieşte practic în momentul prezent, ci în trecut sau într-

un viitor proiectat. De cele mai multe ori.

Hrt i»se bântuită de o amintire care s-a petrecut în trecut şi IrMleşte cu teama oribilă că aceasta se va repeta în viitor. O fill fi caracteristică a fobiilor este că înfloresc prin intermediul Iluziilor. Iluzia este o îngrijorare („Ce s-ar întâmpla dacă…?”) pe care o preia imaginaţia subconştientului, care o transformă tnir-o veritabilă dramă. Altfel spus, realitatea fobiei este un produs al imaginaţiei şi al vieţii trăite în trecut. Mintea se proiectează în trecutul persoanei şi regăseşte aici vechile sale temeri; acestea dau naştere unui comportament aberant sau unei reacţii exagerate de panică.

Oricare ar fi sentimentul / convingerea care a stat la lin za fobiei, în spatele lui / ei se ascunde inevitabil o temere care a fost înmagazinată o perioadă nedefinită de timp în Niibconştient, şi implicit la nivelul sistemului nervos. Atunci i And această temere este declanşată (actualizată) de o imagine, de un miros, de o atingere sau de un sunet, ea trezeşte în minte un sentiment intens de anxietate, de groază şi de panică, aproape la fel ca în cazul unui om care are o armă lipită de cap. Sistemul nervos reacţionează în faţa acestui stimul prin declanşarea tuturor reacţiilor neplăcute pe care le generează în mod normal temerea stocată în subconştient şi imaginaţia dezlănţuită a omului.

Traumele majore din viaţa unei persoane pot conduce de asemenea la temeri şi la fobii. Dacă persoana nu reuşeşte să facă faţă din punct de vedere emoţional traumei la momentul producerii

ei, mintea sa creează un blocaj care o împiedică să îşi mai aducă aminte de incidentul respectiv. Un astfel de lucru i s-a întâmplat lui Sherry, o clientă de-a mea care a fost lăsată singură într-un motel de către părinţii ei la vârsta de 14 ani, pentru o perioadă scurtă de timp. În acel interval, doi bărbaţi au năvălit peste ea, au dat radioul la maxim şi au început să o violeze. Trauma suferită atunci a făcut-o pe Sherry să nu mai suporte niciodată să audă melodia *America the Beautiful* (care s-a întâmplat să fie cântată la radio în timp ce era violată). În plus, trauma (pe care nu şi-a rezolvat-o decât 20 de ani MUL târziu) i-a provocat o fobie care a împiedicat-o să cilvuli vreodată pe autostradă, întrucât simţea că „nu poate cont mie această situaţie”. În momentul violului, mintea lui Sherry»e blocat şi a împiedicat-o pe aceasta să îşi mai aducă amintii i (n acest incident. Din păcate, fobia ei s-a agravat încontinuu, li Îmi extrem de dureroasă pentru ea. De aceea, Sherry s-a decr»e încerce aplicarea „Scenariului” în acest caz. Ea şi-a instruit astfel subconştientul să localizeze originea sentimentelee provocate de panica pe care o simţea ori de câte ori auzi** melodia *America the Beautiful*, precum şi a sentimentelor care o făceau să îşi piardă într-o asemenea măsură autocontrolul pe autostradă. Sherry a reuşit astfel să elimine blocajul din mintea ei şi şi-a adus aminte de incidentul petrecut cu mult timp în urmă. Ea a continuat să aplice „Scenariul” şi asupra altor sentimente asociate cu fobia ei şi până la urmă a reuşit hă se vindece complet. Inutil să mai spun

cât de recunoscătoarei s-a simţit Sherry pentru faptul că a scăpat de această fobie atât de neplăcută.

Victimele fobiilor sunt blocate de regulă între două temeri. Una este temerea principală (cum ar fi „teama de a conduce pe autostradă”, în cazul lui Sherry), iar a doua este „teama de prima temere”, teama că îşi vor pierde controlul, că vor muri sau că li se va întâmpla ceva periculos ori stânjenitor.

Chiar dacă sentimentele / convingerile îngropate nu au dat încă naştere unei fobii mature, ori de câte ori unul din cele cinci simţuri declanşează indiciile unei reacţii de tip fobie omul ar trebui să îşi dea seama de acest lucru. El ar trebui să îşi privească în faţă sentimentul, fără să-i opună rezistenţă şi fără să îl nege. Rezistenţa opusă unui sentiment sau negarea lui nu fac decât să creeze un blocaj al fluxului energetic, care înrăutăţeşte şi mai mult starea de lucruri. Dacă te afli în această situaţie, afirmă exact ce simţi şi începe să îţi transformi sentimentele care ies la suprafaţa conştiinţei cu ajutorul „Scenariului”.

lâilil un exemplu al felului în care poţi scăpa de un atac fin punică în momentul în care acesta tinde să se declanşeze: timpiră profund pe nări şi expiră lent pe gură. Repetă apoi MMHtă respiraţie profundă, dar reţine-ţi suflul timp de trei în unde înainte de a-l expira. Permite-i corpului tău să se nirtxeze complet, apoi spune-ţi în sinea ta: Dragul meu spirit.

Im rog să localizezi originea acestor sentimente care mă fac să itifl simt de parcă mi-aş pierde minţile!” (sau ceva similar). Continuă apoi

cu restul „Scenariului”, până când ajungi la N puţ lui gol în care trebuie să înlocuieşti sentimentul negativ tu unul pozitiv şi spune: „Optez pentru o stare de echilibru perfect. Simt că sunt perfect echilibrat. Sunt perfect echilibrat, minătos, senin şi liniştit”. Aceasta este doar o sugestie pe care o poţi aplica, dar poţi alege şi alte exprimări, în măsura în care acestea ţi se par mai potrivite pentru situaţia în care te afli. Sugestiile mele nu au alt scop decât acela de a te ajuta să îţi gilseşti propriile formule de folosire a „Scenariului”.

Prelucrarea sentimentelor chiar înainte de instalarea unui atac de panică poate contribui la eliminarea fobiei înainte de dezvoltarea plenară a acesteia. Dacă persoana nu este capabilă să îşi prelucreze sentimentele înainte de declanşarea propriu-zisă a fobiei pentru a obţine rezultate pozitive, ea le poate evoca într-un moment ulterior, când se simte mai calmă, prelucrându-le pe rând cu ajutorul „Scenariului”. Orice om afectat de o fobie trăieşte o experienţă diferită atunci când face acest lucru, aşa că nimeni nu poate şti dinainte de câte ori trebuie folosit „Scenariul” pentru a scăpa definitiv de o fobie. Ceea ce contează este ca el să continue să îşi prelucreze fiecare sentiment pe care i-l trezeşte fobia respectivă.

Adeseori, persoana care experimentează o fobie se află într-o stare de nevroză cronică, datorată iritării şi agitaţiei continue pe care i-o provoacă gândurile sale (aşa se întâmplă întotdeauna atunci când mintea conştientă / gânditoare şi câea subconştientă / emoţională se

află în conflict!). Starea de teamă provocată de anticiparea următorului atac de panică nu face decât să alimenteze şi mai mult fobia. (Cred că ai început să înţelegi de ce insist atât de mult asupra necesităţii de fl-ŢI conştientiza pe loc sentimentele şi gândurile, chiar atunci cănii acestea îţi trec prin minte).

Cele mai comune temeri asociate cu fobiile sunt:

Teama de abandonare Teama de a nu înnebuni Teama de apă Teama de autorităţi Teama de boală Teama de câini Teama de cancer Teama de căzături Teama de cimitire Teama de condus (maşina)

Teama de condus pe autostradă

Teama de confruntare

Teama de crimă

Teama de critici

Teama de foc

Teama de înălţimi

Teama de înec

Teama de insecte

Teama de întâlnirile cu străini

Teama de interacţiunile sociale

Teama de intersecţii

Teama de întuneric

Teama de locuri închise

Teama de locurile publice

Teama de mersul cu autobuzul sau cu trenul

Teama de moarte

Teama de mulţime

T cama de pisici Teama de poduri Teama de respingere Teama de singurătate Teama de

şoareci Teama de sufocare Teama de tuneluri Teama de viol

Teama de vocile prea zgomotoase Teama de vorbitul în public Teama de zbor / avioane

Oamenii care experimentează astfel de temeri se simt prinşi într-o capcană. Această stare le creează o senzaţie de teroare. Ei simt că nu au niciun control asupra propriei lor vieţi şi că nu au nicio scăpare din această situaţie fără ieşire.

Persoana care suferă de o fobie face eforturi concertate pentru a evita locurile, situaţiile sau obiectele care îi declanşează fobia. Adeseori, ea se teme să nu se trezească din somn din cauza fricii sale, motiv pentru care nu reuşeşte să adoarmă, fiind cuprinsă de panică, de anxietate sau chiar de teroare. Ea, se simte la fel ca un cobai într-o cuşcă rotundă, care aleargă la infinit în acelaşi cerc vicios, fără să ajungă vreodată undeva.

Atacurile de panică se pot declanşa foarte rapid, şi de multe ori persoana nu ştie ce anume le-a declanşat. Tiparul mental care a stat la baza acestora se transformă astfel într-un lipar comportamental, într-o obişnuinţă, iar cobaiul începe să alerge din nou în cerc, din ce în ce mai disperat.

Simptomele fobiei sunt reacţii corporale normale, dar care sunt declanşate într-un moment nepotrivit. Printre ele se numără: palpitaţiile inimii, gâfâitul, ameţeala şi confuzia mentală. Unii oameni se simt extrem de nervoşi. Alţii încep să înghită în sec, respiră superficial sau respiră abundent. Mulţi îşi simt picioarele ca de cauciuc, simt că leşină şi încep să tremure. Unii

experimentează furnicături ciudate şi dureri la nivelul pieptului. Simptomele fobiei declanşează frecvent teama de moarte sau de a nu înnebuni. Iată descrierea plastică a unei persoane care suferea de o fobie: „Mă simt de parcă aş fi în mijlocul unei camere în flăcări, care nu are uşi şi ferestre”.

Dacă aceste simptome se repetă de cel puţin trei ori pe săptămână, acesta este primul semnal al instaurării unei fobii. De regulă, fobiile se instalează la oamenii cu vârste cuprinse între 25 – 45 de ani. Dacă nu sunt corectate din timp, ele se amplifică din ce în ce mai mult şi sfârşesc prin a controla în totalitate viaţa individului. Femeile sunt mai predispuse la fobii decât bărbaţii. Cât despre aceştia din urmă, foarte mulţi apelează la abuzul de alcool în încercarea de a minimiza sau de a evita atacurile de panică declanşate de fobia lor.

Atunci când o fobie începe să se dezvolte, există mai multe metode care pot fi aplicate pentru a distrage atenţia minţii de la fobia sa, împiedicând astfel agravarea situaţiei şi permiţându-i individului să aplice „Scenariul”:

Focalizarea asupra momentului prezent

Fluturarea degetelor de la picioare

Ciocănirea unei mese sau a abdomenului cu degetele sau cu un creion

Masarea cefei

Plescăirea limbii încordarea şi relaxarea alternativă a mâinii

Ascultarea de muzică

Impregnarea unei batiste cu parfumul favorit

şi mirosirea acestuia

Desenarea unui cerc imaginar pe podea, care simbolizează momentul prezent, şi păşirea în interiorul lui

Toate aceste activităţi îi permit persoanei să rămână focalizată asupra momentului prezent. O afirmaţie pozitivă care poate fi de asemenea repetată în astfel de momente este următoarea: „Mă iubesc pe mine însumi exact aşa cum sunt”. Dar cel mai benefic lucru pe care îl poţi face dacă te afli în această situaţie este să repeţi „Scenariul” în timp ce stai în picioare în mijlocul cercului tău imaginar, prelucrându-ţi astfel sentimentele pe care le simţi în momentul prezent. Aplicarea „Scenariului” în astfel de momente este extrem de eficientă şi este probabil cel mai bun sfat care poate fi dat unui suferind de un atac de panică.

Deşi sugestiile de mai sus au capacitatea de a ajuta bolnavul să treacă peste dificultatea momentului, fobia nu poate fi eliminată decât prin transformarea sentimentelor pe care le experimentează acesta în timpul atacului de panică.

Un alt factor de care trebuie să ţii seama este că fobiile sunt asociate uneori cu hipoglicemia. Cel puţin aşa susţin medicul psiholog Philip Bate, fostul director al Clinicii Psihologice Maitland din Maitland, Florida şi dr. Alan Goldstein, directorul Facultăţii de Medicină din cadrul Universităţii Temple şi al Centrului pentru Anxietate din Philadelphia. Acesta din urmă afirmă că dieta clasică pentru pacienţii săi include foarte multe dulciuri, nu mai puţin de zece ceşti de cafea pe zi

şi câteva alimente bogate în proteine. Alimentaţia corectă şi hrănitoare este foarte importantă pentru sănătatea, echilibrul chimic şi bunăstarea corpului fizic. De aceea, bolnavii de fobii trebuie să îşi reevalueze dieta, nu doar să îşi conştientizeze sentimentele.

Principala premisă a vindecării unei fobii rămâne însă „asumarea” şi acceptarea ei. *Ghidul complet al emoţiilor şi sănătăţii tale* afirmă că atunci când au fost întrebaţi care ar fi cel mai important sfat pe care l-ar da altor bolnavi, doi suferinzi de fobie au răspuns: „Să apeleze la sprijinul familiei şi al prietenilor, nu să se ascundă de ei”. Cei doi i-au încurajat pe ceilalţi suferinzi de fobii să nu se simtă stânjeniţi şi să îşi declare deschis afecţiunea. Este foarte important ca indivizii din această categorie să creadă că mai există o speranţă şi că nu sunt singuri. Dacă un suferind de o fobie îşi găseşte sprijin într-o altă persoană, el se simte protejat. În schimb, dacă este singur, el se simte izolat şi neputincios. Anxietatea pe care o simte tot timpul în subsidiar devine astfel realitate. Aceste sentimente de groază pot conduce la o veritabilă schilodire mentală, emoţională şi fizică a persoanei în cauză. Hormonii şi glandele sale îşi pierd echilibrul, iar fobia se agravează din ce în ce mai tare. 18% dintre persoanele care suferă de fobii şi de atacuri de panică se sinucid. De aceea, dacă recunoşti simptomele de mai sus în viaţa ta, ajută-te singur şi începe cât mai din timp.

Stresul poate conduce la sinucidere într-o după-amiază de duminică de la începutul anilor

’90, am primit un telefon de la o prietenă în vârstă de 30 de ani dintr-un stat vecin. Îi vom spune Jean. Nu eram deloc pregătită pentru ce avea să-mi spună la telefon Jean: că era pe punctul de a se sinucide! Până atunci, nu am mai auzit niciodată pe cineva să fie atât de deprimat. Lipsa de speranţă din vocea prietenei mele era extrem de apăsătoare. Am convins-o să îmi spună motivele pentru care nu mai dorea să trăiască. În timp ce îmi vorbea, ascultam cu atenţie cuvintele şi frazele cheie care ar fi putut să-mi indice ce simţea cu adevărat. Am notat imediat aceste cuvinte pe o foaie de hârtie pe care o aveam în faţă. Ştiam că era posibil să o conving pe Jean să nu dea curs intenţiei sale, de vreme ce mă sunase.

Atunci când cineva care doreşte să se sinucidă îi spune altcuiva de intenţia sa, el aşteaptă întotdeauna ajutor. De fapt, el caută pe cineva care să-l oprească.

Indiferent dacă persoana reuşeşte să se sinucidă sau nu, intenţia sa reprezintă un indiciu foarte clar că doreşte să-i transmită cuiva un mesaj. Vechile tipare pe care le-a rulat atâta vreme în mintea sa s-au uzat complet, dar persoana nu ştie cum să scape de ele. De aceea, ea renunţă să mai încerce şi ajunge la concluzia că nu mai are *nicio cale de scăpare* din această situaţie. Persoana este controlată de tiparele greşite din mintea sa, care îi transmit mesaje incorecte, până când reuşeşte să îşi pună capăt zilelor.

Mesajul real pe care doreşte să îl transmită orice sinucigaş este următorul: „De fapt, nu

doresc să mor, dar nici nu doresc să mai trăiesc aşa. Nu mai suport durerea şi nu văd nicio cale de ieşire din această situaţie”. Problemele sale i se par insurmontabile, din cauza incapacităţii sale inconştiente de a gestiona frustrările şi stresul vieţii. Amintirea perfecţiunii din celulele sale este complet distorsionată. Adeseori, sinucigaşul experimentează o depresie acută sau o teamă vecină cu teroarea. Pentru el, sinuciderea nu reprezintă decât o modalitate de a depăşi această stare de teamă. El ajunge să creadă că sinuciderea reprezintă soluţia permanentă la toate problemele sale. Ce-i drept, ea este o soluţie permanentă, dar la nişte probleme temporare!

În timp ce discutam cu Jean, mi-am putut forma o imagine clară a luptei interioare teribile care se dădea în ea. Factorii de stres interiori şi sentimentele nerezolvate se acumulaseră prea mult, şi ea nu le mai putea face faţă. Am întrebat-o atunci dacă nu doreşte să repete împreună cu mine „Scenariul”. Jean a fost de acord. Am pus-o să repete după mine: „Dragul meu spirit, te rog să localizezi originea sentimentelor care mă fac să cred că situaţia este lipsită de speranţă”. Am încheiat „Scenariul” cu cuvintele: „Optez pentru a avea încredere în viitor. Simt că am încredere în viitor. Am încredere în viitor. Optez pentru a mă bucura de viaţă. Simt că mă bucur de viaţă. Mă bucur de viaţă. Simt că viitorul meu va fi minunat şi fericit. Optez pentru a fi optimistă şi plină de speranţă. Mă simt optimistă şi plină de speranţă. Sunt optimistă şi plină de speranţă”.

După ce am mai prelucrat şi alte câteva

sentimente şi temeri, repetând „Scenariul” de câteva ori, am sesizat o schimbare în intonaţia vocii lui Jean. Disperarea de mai devreme a fost înlocuită acum de o stare de calm relativ. Am putut în sfârşit să discut raţional cu ea. Jean a devenit mal cooperantă şi a fost de acord să renunţe la tentativa ei de a-şi pune capăt zilelor în acea zi. Mi-a promis chiar că va reflecta mai profund asupra acestei intenţii.

I-am spus că o voi suna în fiecare seară, timp de o săptămână, ca să văd cum se simte, lucru care a părut să îi facă plăcere. De asemenea, am încurajat-o să aplice „Scenariul” ori de câte ori simte că gândurile şi sentimentele negative se acumulează din nou în mintea ei.

În plus, i-am sugerat lui Jean să privească în faţă adevărul şi să nu se mai ferească de sentimentele ei. I-am explicat că este inevitabil să se confrunte cu consecinţele naturale ale propriilor ei gânduri şi fapte. Am analizat scenariul cel mai rău care i se putea întâmpla şi l-am comentat în fel şi chip. În timpul discuţiei noastre telefonice, am intuit că Jean şi-a schimbat atitudinea cu 180 de grade. M-am simţit astfel extrem de uşurată şi profund recunoscătoare.

La două săptămâni după conversaţia noastră, Jean a primit slujba pe care şi-o dorea cel mai mult. Nu-i venea să creadă ce noroc a dat peste ea. Deşi se mai confruntă şi astăzi cu diferite probleme (la fel ca orice alt om), calitatea vieţii lui Jean s-a îmbunătăţit enorm.

După cum vezi, dacă nu sunt gestionate şi transformate, nevrozele la care pot conduce

factorii de stres pot fi extrem de variate şi pot merge până la dorinţa de sinucidere. Este atât de simplu să devii conştient şi să îţi transformi aceşti factori de stres... De aceea, mi se pare extrem de trist să văd persoane care se lasă controlate de sentimentele lor nerezolvate. Legile naturale SUNT extrem de simple. Singurii care le complică sunt oamenii. ÎŢI REAMINTESC DE PRINCIPIUL SĂRUTULUI:

I A-O CÂT MAI SIMPLU, DRAGĂ!

Indiferent cât de mare este gradul de stres pe care îl experimentezi în momentul de faţăz reţine: stresul este întotdeauna cauzat de sentimentele îngropate şi nerezolvate. Acestea se află într-un război deschis cu gândurile tale. Dacă doreşti să te bucuri de pacez tu trebuie să îţi reconciliezi sentimentele şi gândurile, astfel încât acestea să se pună la unison. Oricât de mari ţi s-ar părea provocările cu care te confrunţi la ora actuală, ele pot fi rezolvate cu ajutorul „Scenariului”, iar procesul de vindecare poate începe CHIAR ACUM!

Tu eşti propriul tău stăpân, propriul regizor al vieţii tale. Tu eşti cel care orchestrează întreaga ta viaţă. De aceea, începe chiar acum să faci conştient acest lucru! Tot ce trebuie să faci în această direcţie este să îţi asumi problemele cu care te confrunţi şi să începi să le prelucrezi şi să le transformi. HAIDE, TRECI LA TREABĂ!

Bucură-te de momentul prezent

O tendinţă cu totul regretabilă pe care o experimentează foarte mulţi oameni în zilele noastre constă în incapacitatea lor de a fi fericiţi sau satisfăcuţi în momentul prezent. Spre

exemplu, atunci când sunt la şcoala elementară, elevii de-abia aşteaptă să ajungă la liceu. Atunci când ajung în sfârşit la liceu, ei de-abia aşteaptă să ajungă la facultate. La începutul adolescenţei, tinerii abia aşteaptă să împlinească 16 ani, astfel încât să îşi poată lua carnetul de conducere, să poată termina liceul, să plece de acasă, să se căsătorească etc. Foarte puţini oameni reuşesc să se simtă satisfăcuţi cu ceea ce au sau cu ceea ce sunt *în prezent*.

Noi am uitat să ne oprim şi *să mirosim trandafirii* care ne ies în cale. Cultura modernă ne învaţă că nu ne putem bucura de viaţă (sau chiar că nu merităm să ne bucurăm de ea) până când nu *devenim perfecţi* (oricum, percepţia asupra perfecţiunii diferă de la om la om). Iată o întrebare la care ar merita să reflectezi: de ce cred atât de mulţi oameni că nu se pot bucura plenar de viaţă până când nu ajung la destinaţia pe care şi-au propus-o?

Pe măsură ce trec anii şi devenim din ce în ce mai conştienţi de calităţile pe care am dori să le îmbunătăţim în viaţa noastră, noi ajungem să ne spunem că nu vom fi cu adevărat fericiţi decât atunci când vom depăşi cutare sau cutare obicei prost, sau numai dacă vom depăşi actuala criză prin can1 trecem, ori dacă vom slăbi 15 kilograme… Şi peste toate, nu vom fi cu adevărat fericiţi decât atunci când ne vom putea permite să ne cumpărăm cutare maşină! De fapt, noi nu suntem capabili să ne bucurăm de viaţă aşa cum este ea în momentu’ I se faţă! Foarte mulţi oameni au fost condiţionaţi să trăiască în *teamă* şi

anxietate, veşnic speriaţi de viitor şi îngrijoraţi al trecutul lor traumatic s-ar putea repeta.

Îţi mai aduci aminte cum a fost atunci când ai învăţat să mergi pe bicicletă? Prima dată când ai încercat să îţi menţii echilibrul, ţi s-a părut imposibil. Te-a împiedicat acest lucru să încerci în continuare? Nu. Tu ai acceptat atunci cu seninătate necesitatea de a încerca de mai multe ori înainte de a reuşi. Indiferent de câte ori ai căzut, te-ai ridicat de jos cu hotărârea fermă de a continua să încerci, până când ai învăţat combinaţia perfectă care ţi-a permis să îţi menţii echilibrul. În tot acest proces, tu te-ai bucurat de *momentul prezent*, ştiind că mai devreme sau mai târziu vei obţine succesul scontat. Îţi mai aduci aminte cum a fost atunci când ai reuşit în sfârşit să îţi menţii echilibrul pe bicicletă? Momentul a fost unul de triumf, dar întreaga experienţă de învăţare a fost la fel de palpitantă!

Dacă am înţelege şi dacă am accepta faptul că procesul de creştere spirituală trebuie savurat în totalitate, că el reprezintă o călătorie la fel de fascinantă ca şi ajungerea propriu-zisă la destinaţie, dacă ne-am bucura de toate provocările momentului prezent şi dacă am sesiza toate beneficiile pe care le aduc ele în viaţa noastră, existenţa noastră ar fi infinit mai satisfăcătoare. Noi nu ne putem dezvolta şi nu putem creşte fără să acumulăm toate aceste experienţe de viaţă.

Atunci când ne călăuzim şi ne învăţăm copiii (sau pe oricine altcineva), noi trebuie să realizăm că nu ne putem aştepta ca aceştia să accepte pe loc întreaga noastră cunoaştere şi să înţeleagă tot

ce înţelegem noi, întrucât pur şi simplu nu au sistemul nostru de referinţă. Noi le putem explica principiile corecte, aşa cum le înţelegem noi, dar trebuie să le permitem să acumuleze propriile lor experienţe şi să crească în propriul lor ritm. Noi le putem împărtăşi cunoştinţele şi experienţele noastre, dar nu este deloc înţelept să insistăm ca ei să vadă întotdeauna lucrurile din perspectiva noastră. Mai mult, dacă dorim să întrerupem cercul vicios al programării şi al controlului, noi nu ar trebui să încercăm vreodată să le controlăm modul de a gândi sau viaţa. Menirea noastră este să îi călăuzim şi să îi ajutăm să înţeleagă, dar nu să îi controlăm. Atunci când ne propunem să *împărtăşim* înţelegerea sau cunoaşterea noastră cu altcineva, noi putem obţine rezultate mult mai bune dacă pornim de la punctul său de vedere, nu de la al nostru. În acest fel, persoana va fi mult mai deschisă şi va înţelege mult mai uşor noile principii pe care încercăm să i le împărtăşim. Altfel spus, noi trebuie să le permitem celorlalţi oameni să crească în propriul lor ritm.

Un principiu excelent care merită să fie urmat în această direcţie este următorul: „Nu îi dori altcuiva ceva (o înţelegere sau o condiţie) ce nu îşi doreşte EL ÎNSUŞI!” Dacă îţi doreşti cu adevărat să ajuţi pe cineva să se maturizeze şi să crească din punct de vedere spiritual:

Cea mai bună modalitate de a reuşi este exemplul personal: faptul că tu ai avut succes aplicând principiile respective, care se reflectă armonios în viaţa ta!

Cynthia, o fată frumoasă în vârstă de 22 de

ani care îmi este clientă, este şi o tânără foarte inteligentă. Marea ei problemă a fost de când se ştie mama sa, care a încercat dintotdeauna să îi controleze în totalitate viaţa. Orice ar face, Cynthia nu îşi poate satisface vreodată mama. Aceasta din urmă consideră că întotdeauna există ceva de schimbat sau de îmbunătăţit în viaţa Cynthiei. Indiferent cu ce băiat îşi dă întâlnire fata, mama ei nu încetează să se întrebe dacă acesta este cu adevărat perfect pentru fiica sa. După toate aparenţele, se pare că mama şi-a format o imagine utopică despre tânăru I cu care ar dori să îşi mărite fata, iar dacă băiatul cu care îşi dă întâlnire Cynthia nu corespunde acestei imagini, mama nu este de acord cu el (îţi sună familiar?). Aşa se face că Cynthia a început să sufere de anorexie, şi încă de o formă gravă a bolii! Adeseori, principala cauză a acestei boli este „incapacitatea de a-ţi satisface părinţii, îndeosebi mama”. Mama Cynthiei îşi doreşte mult mai mult pentru fiica ei decât îşi doreşte aceasta din urmă, care a devenit *sacul de box emoţional* al mamei sale.

Partea cea mai tristă este că mama Cynthiei trăieşte cu teama constantă că frumoasa ei fată nu va face alegerea *corectă*.

Dacă părinţii şi-ar da seama cât de profunde sunt cicatricele emoţionale pe care le lasă în sufletele copiilor lor atunci când încearcă să le controleze în totalitate viaţa (mai ales atunci când copiii sunt suficient de mari pentru a lua propriile lor decizii), ei ar înceta cu siguranţă acest comportament abuziv şi şi-ar lăsa copiii să îşi

acumuleze propriile experienţe, fără a mai interfera cu viaţa lor, cu excepţia cazului în care copiii înşişi le-ar cere sfatul. Chiar şi în situaţia din urmă, este important ca ei să le prezinte copiilor mai multe alternative posibile, ajutându-i astfel să realizeze care ar fi consecinţele posibile ale alegerilor lor. Părinţii ar trebui să discute cu copiii lor şi să-i încurajeze, dar ar trebui să le permită să facă propriile lor alegeri şi să le sprijine deciziile, indiferent dacă sunt de părere că acestea sunt înţelepte sau nu. Copiii nu pot învăţa altfel decât dacă greşesc. Atunci când copiii fac o greşeală, părinţii nu ar trebui să le spună: „Ţi-am zis eu!”, făcându-i astfel să se simtă prost, ci ar trebui să le explice cu blândeţe ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi făcut o altă alegere. Altfel spus, ei ar trebui să le permită copiilor lor să îşi trăiască propriile experienţe, fără a-i judeca. În acest fel, ei vor stabili o comunicare deschisă cu copiii lor, care vor fi mult mai dispuşi să îşi discute cu ei problemele lor.

La fel ca atunci când copilul învaţă să meargă pe bicicletă, dacă îi ţinem tot timpul bicicleta, acesta nu va învăţa niciodată să o controleze de unul singur şi să devină independent. În acest fel, noi îl privăm de o experienţă care l-ar putea ajuta să crească.

Un alt lucru de care ar trebui să ţinem seama atunci când ne propunem să învăţăm cum să ne bucurăm de *momentul prezent* este următorul: foarte mulţi oameni consideră în mod greşit că pentru ca viaţa să devină satisfăcătoare, ei trebuie SĂ AIBĂ ceva înainte de a putea FACE ceva, şi

respectiv înainte de a putea FI (DEVENI) ceva! Câţi oameni nu consideră că ar trebui să aIBĂ mai întâi bani înainte de a putea FACE lucrurile amuzante pe care le-ar putea face şi înainte de a FI fericiţi?

În realitate, lucrurile se petrec exact pe dos. Viaţa noastră ar fi infinit mai savuroasă dacă am începe prin a FI altfel, astfel încât să putem FACE alte lucruri, iar în final să putem AVEA ceea ce ne dorim. „A AVEA” este copilul natural al lui „A FI”.

De fapt, ce înseamnă A FI? înseamnă SĂ FII iertător, să nu judeci pe altcineva, să accepţi, SĂ FII plin de iubire, de recunoştinţă, de afecţiune, de înţelegere şi SĂ FII fericit, înseamnă să recunoşti că nu le ştii pe toate. Înseamnă să dai tot ce este mai bun în tine în fiecare zi, SĂ FII eficient, SĂ FACI tot ce îţi stă în puteri şi SĂ AI parte de răsplata cuvenită pentru serviciile tale. Încetul cu încetul, tu poţi DEVENI persoana care îţi doreşti SĂ FII, astfel încât să poţi FACE automat tot ce îţi stă în puteri SĂ FACI. Doresc să-ţi repet: dacă VEI DEVENI cel care îţi doreşti SĂ FII, tu VEI FACE cu siguranţă tot ce îţi va sta în puteri, iar apoi VEI AVEA / te vei bucura de pacea pe care ţi-o doreşti şi de toate lucrurile care îţi sunt necesare în viaţă.

Acesta este un alt exemplu de aplicare a Legii Cauzei şi Efectului. A AVEA este efectul natural al lui A FI şi al lui A FACE. Noi culegem ceea ce semănăm.

Dacă nu simţi cu convingere că trebuie mai întâi SĂ FII, şi abia apoi SĂ FACI ŞI SĂ AIZ îţi reamintesc că această înţelegere reprezintă un

proces, iar FIINŢA se dezvoltă întotdeauna în *MOMENTUL* PREZENT atunci când accepţi provocările de fiecare zi. Mai devreme sau mai târziu, tu poţi DEVENI ceea ce îţi doreşti SĂ FII, poţi deveni una cu sinele tău real şi îţi poţi reactualiza tiparul perfecţiunii lăuntrice şi amintirea perfecţiunii tale.

După cum vezi, viaţa nu funcţionează după principiul: A AVEA, A FACE, A FI, ci invers, după principiul: A FI, A FACE, A AVEA. La urma urmelor, de aceea ne numim Fl-inţe umane, şi nu altfel!

„Deci, ce trebuie să fac pentru a-mi dori mai întâi SĂ FIU?”, probabil că te întrebi. Cel mai bun lucru cu care poţi începe este să aplici „Scenariul” şi să îţi transformi sentimentele negative. Ori de câte ori faci acest lucru, tu FIINŢEZI. Prelucrează-ţi şi transformă-ţi astfel frustrările şi ostilităţile, astfel încât să ajungi să înţelegi principiul: „Trăieşte aşa cum doreşti şi lasă-i pe ceilalţi să trăiască aşa cum îşi doresc”. Bucură-te astfel de pacea MOMENTULUI PREZENT.

Noi suntem Fl-inţe umane. În finalul acestui capitol, doresc să repet: viaţa nu funcţionează după principiul: A AVEA, A FACE, A FI, ci invers, după principiul: A FI, A FACE, A AVEA.

Lista sentimentelor

Lista sentimentelor prezentată în acest capitol are rolul de a te ajuta să îţi înlocuieşti sentimentele negative cu sentimente pozitive prin aplicarea „Scenariului”. De regulă, este prezentată rădăcina cuvântului, pe care îl poţi asocia însă cu un verb la trecut, la prezent sau la

viitor.

Exemple:

În cazul cuvântului „compasiune”, poţi folosi expresiile: „*Optez* pentru a fi plin de compasiune. *Mă simt* plin de compasiune. *Sunt* plin de compasiune”. Sau: „Optez pentru a avea *compasiune* faţă de sora mea. Mă simt plin de compasiune pentru sora mea. Sunt plin de compasiune pentru sora mea”.

În cazul cuvântului „iubire”, poţi folosi expresiile: „Optez pentru a fi plin de iubire. Mă simt plin de iubire. Sunt plin de iubire”. Sau: „Optez pentru a-mi manifesta iubirea faţă de fratele meu, John. Mă simt plin de iubire pentru fratele meu, John. Sunt plin de iubire pentru fratele meu, John”.

În cazul cuvântului „încredere”, poţi folosi expresiile: „Optez pentru a avea încredere. Mă simt plin de încredere. Sunt plin de încredere”. Sau: „Optez pentru a fi plin de încredere. Mă simt plin de încredere că această situaţie se va rezolva. Am toată încrederea că această situaţie se va rezolva”.

Principalul lucru de care nu trebuie să uiţi este că iuţi facem efortul de a deveni acele fiinţe umane cu care suniffl deja una în esenţa noastră. Înainte de a putea dobândi îl caracteristică (EU SUNT) Z noi trebuie să *optăm* însă pentru e»H Atunci când facem o afirmaţie de acest fel, psihicul nostru nu reuşeşte să fIE una cu atributul respectiv până căiut nu *optează* pentru a fi una cu el. După ce am afirmat pentru C0 am *optat*, noi trebuie să afirmăm că *simţim* că am devenit un*

cu atributul ales. Abia în final putem afirma noi că *SUNTEM* una cu el. Aşa se explică ordinea afirmaţiilor din finalul „Scenariului”: optez pentru… z simt că… z SUNT…

Pentru o discuţie mai aprofundată pe această temă, îl! recomand cartea mea anterioară, *Vindecarea sentimentelor din inima ta*.

A

Abandonat îndrăgit, preţios, îngrijit, simpatizat

Abuzat îndrăgit, susţinut, sprijinit, iertător

Acuzat nevinovat, inocent, absolvit de vină, iertat

Aerian stabil, cu picioarele pe pământ, centrat, calm, focalizat

Afecţiune manifest cu uşurinţă iubirea, accept cu uşurinţă iubirea

Agitat în interior calm, focalizat, confortabil, în siguranţă

Agitat iertare, calm, pace, fericire, vesel, senin, împăcat, relaxat, fără griji

Agonie extaz, pace, iubire, bucurie

Alarmat calm, senin, relaxat, în siguranţă

Alienat iertat, acceptat, iubit, îndrăgit

Amăgit corect informat, plin de discernământ, iertare, luciditate

Amăgitor cinstit, integritate, onorabil, corect, sincer

Amânări frecvente punctual, motivat, determinat, hotărât

Amărăciune iertare, iubire, bucurie, pace, dulceaţă

Ameninţat în siguranţă, protejat, susţinut,

invincibil

Amestecare în

Treburile celorlalţi neimplicat, dezinteresat, demn de încredere

Amorţit sensibil, trezit, lucid, conştient, atent, plin de iubire

Analiză excesivă

(tendinţă de) accept, permit, mă eliberez, mă detaşez

Angoasă uşurare, pace, mulţumire, fericire

Animozitate iertare, iubire, armonie, pace

Antagonist agreabil, armonios, cooperant

Anxietate cronică liniştit, împăcat, senin, calm

Anxietate încredere, linişte interioară, calm, pace

Apatie energie, interes, preocupare, afecţiune

Aprig blând, gingaş, bun, plin de compasiune

Aprobare (nevoie de) … aprobare de sine, acceptare de sine, încredere în sine

Arogant smerit, plin de iubire, dispus să învăţ, modest

Ascuns onest, spun adevărul, dăruiesc, generos

Atacat apărat, protejat, susţinut, sprijinit

Ataşament nevrotic încredere în sine, independent, echilibrat, raţional

Atitudine negativă atitudine pozitivă, bun, iertător

Auster flexibil, genial, prietenos, deschis

Autocondamnare iubire de sine, acceptare de sine, preţuire de sine

Autopedepsire iertare, acceptare, iubire,

compasiune

Autopersecuţie iertare, acceptare, îmi iubesc şi îmi accept şinele

Avar generos, dăruiesc, contribui, împărtăşesc

B

Bântuit eliberat, lipsit de griji, în siguranţă, protejat

Bătrân tânăr, plin de viaţă, exuberant, fericit

Beligerant (agresiv) cooperant, gata să fiu de ajutor, vesel, bine dispus

Blestemat iertat, binecuvântat, lăudat, recunoscut fericit, protejat, în siguranţă

Blocat deblocat, deschis, fluent, productiv, conştient, merg înainte, relaxat

Bolnăvicios sănătos, vital, plin de energie, robust, exuberant

Brutal plin de compasiune, bun, blând, sensibil, plin de iubire

Bun (nu sunt suficient de) sunt foarte bun, valoros, nepreţuit, merituos e

Călcat în picioare puternic, mă bazez numai pe mine, de încredere

Călduţ afirmativ, plin de energie, zelos

Cale de ieşire

(nu există) există întotdeauna o cale de ieşire, există întotdeauna un răspuns, optez pentru a găsi acest răspuns

Capcană (prins în) merg înainte, învăţ, mă maturizez

Captiv eliberat, liber, independent

Căzut în picioare, ferm, drept, puternic

Cenuşiu colorat, strălucitor, dinamic, plin de

entuziasm

Certăreţ agreabil, armonios, împăcat, senin, împăciuitor, intenţii bune, iertare, calm, pace, focalizat

Chinuit echilibrat, liniştit, senin, împăcat

Cinic plin de încredere, de credinţă acceptare, optimist

Ciudat graţios, deschis, încrezător, flexibil, normal, obişnuit, convenţional

Competitiv necompetitiv, cooperant, accept alianţele

Complexe înţelegere, viziune, direcţie

Compromis fericit, vesel, tenace, elevat, nobil, sigur, onest, puternic

Compromisuri

(incapabil de) fac compromisuri, cooperant, dăruiesc

Condamn iert, plin de compasiune, accept, permit

Condamnat iertat, mântuit, exonerat, onorat

Conflict pace, împăcat, senin, iertare

Confuz iluminat, înţelept, judicios, înţelegător, minte limpede

Consideraţie plin de consideraţie, bun, atent, sensibil

Contradictoriu acceptare, agreabil, împăcat

Controlat liber, fără restricţii, eliberat

Controlez sunt detaşat, mă eliberez, accept, mă las în voia

Copilăros matur, sensibil, înţelept, înţelegător

Cramponare, mă cramponez mă detaşez, mă eliberez, relaxat

Credinţă (fără) credincios, loial, stabil, ferm,

puternic

Credinţă credinţă fermă, încredere, speranţă, convingere

Criminal

(mă simt ca un) unic, autentic, demn de încredere, admirat, preţuit

Critic iertare, acceptare, iubire, compasiune, permisivitate, necritic, accept, înţelept

Criticat acceptat, iertat, iubit, preţuit

Cronic uşor de vindecat, temporar, pe termen scurt, lipsit de griji

Crucificat (mă simt) plăcut, fericit, iertare, bucuros

Crud bun, blând, plin de iubire şi de compasiune

Cu defecte fără defecte, măreţ, distins, nobil, frumos

Cu două feţe sincer, loial, credincios, principial, onest

Cu spatele la cu faţa către, progresist, dinamic, plin de încredere

Curaj, curajos, brav, viteaz, îndrăzneţ, mă afirm

D

De ce u? de ce nu eu? mă descurc, am încredere

De neitibit iubit, preţuit, îndrăgit, onorat

Defensiv afirmativ, agresiv (atât cât trebuie), iertare

Degenerat bun, onest, drept, bun, virtuos, pur

Degradat onorat, promovat, demn de laudă, demn

Demn de milă fericit, vesel, bine dispus,

încântare

Demonic angelic, bun, virtuos, pur, onest

Demoralizat elevat, exonerat, preţuit, invincibil

Dependent independent, nu depind decât de mine însumi, puternic, îndemânatic

Dependenţă eliberare, independenţă, lipsa grijilor, autocontrol

Depravat emancipat, elevat, nobil, corect

Depresie intensă poftă de viaţă, fericit că trăiesc, bucuros

Deprimat fericit, bucuros, plin de entuziasm, plin de viaţă

Derâdere (iau în) respectuos, admir, afectuos, graţios

Derâdere (luat în) aprobat, aplaudat, lăudat, încurajat, recunoscut, acceptat

Desacralizat reînnoit, vindecat, mântuit

Descurajat lumină, entuziasm, bucurie, anticipare, încurajat, hotărât, dornic

Desfrânat moral, temperat, virtuos, disciplinat

Detaşat conectat, parte din ansamblu, acceptat

Detest iert, ador, iubesc, îmi place, aprob, accept

Detestat iubit, frumos, plăcut, agreabil

Devalorizat preţuit, valorizat, apreciat, stimat, lăudat

Devastat iertare, eliberat, înălţat, reînnoit, încurajat

Dezagreabil permisiv, acceptare, iubire, plăcut

Dezamăgire plăcut, încurajat, satisfăcut, mulţumit

Dezamăgit este perfect, sunt împăcat, accept

Dezaprobare aprobare, favorizare, susţinere, acceptare, permisivitate

Dezaprobat mă aprob pe mine însumi, preţuit, iubit, valorizat, preferat, acceptat, recunoscut

Dezechilibrat echilibrat, armonios, competent

Dezgustător iertare, atracţie, admiraţie, acceptare

Dezolat fericit, în siguranţă, bucuros, vesel

Dezonorat onorat, respectat, elevat, cinstit, preţuit

Dezordonat ordonat, organizat, metodic, curat, atent

Dezorganizat organizat, sistematic, focalizat, pregătit

Dictatorial umil, accept să învăţ de la alţii, dăruit, plin de compasiune

Diferit unic, autentic, original, acceptat

Dificil plăcut, graţios, confortabil, simplu

Discernământ (fără) cu discernământ, precaut, lucid, înţelept

Disconfort confort (abil), alinat, relaxat

Discordant armonios, acordat, la unison, conectat

Discreditat preţuit, onorat, recunoscut, valorizat

Disensiune cooperare, înţelegere, împăcat, armonios

Disperare curajos, liniştit, plin de încredere, de speranţă şi de credinţă

Disperat plin de încredere, neclintit, focalizat

Displăcea

(teama de a nu) încredere în sine, sunt plăcut, admirat, capabil

Dispoziţie proastă bună dispoziţie, fericit, senin, plin de entuziasm

Dispreţ (demn de) decent, onest, bun, sincer, virtuos

Dispreţ faţă de sine iertare de sine, acceptare de sine, confruntarea cu propriile probleme

Dispreţ iertare, compasiune, iubire, acceptare, permisivitate

Dispreţuitor agreabil, plăcut, politicos, vesel

Distant cald, afectuos, bun, interesat de ceilalţi

Distorsionat reparat, complet, armonios, la unison

Distras calm, senin, împăcat, susţinut

Distrus salvat, protejat, transformat, invincibil

Divizat conectat, unificat, reconciliat

Dizarmonie armonie, la unison, echilibrat, aliniat

Doborât elevat, înălţat, revigorat, invincibil, ridicat, fericit, vesel, plin de entuziasm

Dominat nu depind decât de mine, egal cu, puternic, capabil

Dorinţă de a muri iubesc viaţa, plin de entuziasm, fericit, bucuros

Dreptate (trebuie să am întotdeauna) nu trebuie să am întotdeauna dreptate, le permit şi altora să aibă dreptate, mă simt în siguranţă, este în regulă

Dur graţios, atent, politicos, manierat

Durere alinare, înţelegere, bucurie, fericire, pace

Duşmănie iubire, respect, bunătate, bunăvoinţă

E

Egocentric altruist, afectuos, sensibil, plin de iubire

Egoism altruism, afectuos, atent

Egoist smerit, umil, altruist, accept să învăţ de la alţii

Enervant plăcut, agreabil, încântător, amabil

Enervat iertare, acceptare, calm, senin

Epuizat revigorat, plin de entuziasm, dinamizat, revitalizat, energizat, viu

Evitare participare, acceptarea provocărilor, confortabil

Exasperat răbdător, tolerant, accept, iertare, iubire

Excesiv moderaţie, rezonabil, sensibil, suficient

Exclus inclus, acceptat, integrat, onorat, preţuit

Exploatat iertare, apreciat, preţuit, respectat

Expus în siguranţă, protejat, fortificat, iertare

Ezitant dornic de autoafirmare, decis, ferm

F

Fals autentic, sincer, onest, real

Fierbere (agitaţie) linişte, pace, placid, senin

Fixaţie stabil din punct de vedere mental, dezinteresat, echilibrat, neutru

Fobie înrădăcinat, încrezător, încredere în sine, lipsă de teamă, focalizat

Folosit abuziv iertare, încredere în sine, stăpân pe propriul destin

Forţat de la spate încurajat, susţinut, competent

Forţat eliberat, liber arbitru, capacitatea de a alege şi de a lua propriile decizii

Fragmentat focalizat, centrat, adunat, împăcat

Frigid căldură, iubire, afecţiune, pasiune

Frustrat împăcat, senin, focalizat, echilibrat, încredere în sine

Fugă mă confrunt cu, responsabil

Furibund iertare, liniştit, calm, senin, împăcat, pace, înţelegere

Furie (fierb de) iertare, iubire, calm, pace, compasiune

Furie înţelegere, pace, iertare, iubire, calm, relaxare

Furios iertare, acceptare, iubire, pace

G

Gafez eficient, capabil, competent, încredere în sine

Gelos iubire, acceptare, armonios, binevoitor

Ghinion noroc, binecuvântat, îmi merge din plin, recunoscător, iertare

Ghinionist norocos, plin de succes, încredere în sine

Gol interior plin de iubire, liniştit, bucurie supremă

Golit de energie

(secătuit) revigorat, plin de energie, vibrant, vitalizat

Grăbit (neatent) răbdător, precaut, cu

discernământ, înţelept, prudent

Greşesc

(întotdeauna) optez pentru a avea dreptate, simt că am dreptate, am dreptate

Griji excesive

(tendinţă de) calm, bun, binevoitor, permit

Griji pentru alţii

(tendinţă de) le permit celorlalţi să îşi trăiască propriile experienţe, este în regulă

Griji încredere, în siguranţă, tenace, calm

H

Haotic organizat, metodic, focalizat, hotărât

Hărţuit tratat cu bunătate, respectat, preţuit

I

Iau, nu fac decât să iau dăruiesc, atent, bun, împărtăşesc

Idei fixe minte deschisă, accept, flexibil

Idiot (mă simt un) inteligent, deştept, genial

Ieftin valoros, preţuit, merituos, fără egal

Ignorant inteligent, deştept, genial, capabil

Ignorat remarcat, observat, recunoscut, preţuit

Imatur matur, adult, înţelegător, înţelept

Imobilizat mobilizat, liber, încrezător în sine

I moral moral, virtuos, onorabil, respectat

Imposibil hotărât, totul este posibil prin credinţă şi încredere

Impostor autentic, sincer, onest, demn de încredere

Impulsiv nu este necesar, relaxat, raţional, focalizat, stabil, prudent

I nabilitate abilitate, capabil, competent, încrezător

Inacceptabil acceptabil, aprobat, preţuit, iubit

I nadecvat adecvat, capabil, competent, calificat

Incapabil de iertare iertare, compasiune, iubire, acceptare

Incapabil să mă bucur… bucuros, fericit, recunoscător, plin de entuziasm

Incapabil suficient, adecvat, capabil, dăruit, competent, înzestrat, încredere în sine, eficient

Incoerent coerent, stabil, organizat, metodic

1 neompetent competent, capabil, calificat

Incomplet complet, centrat, integral, împlinit

Inconsistent consistent, stabil, congruent, ceilalţi pot depinde de mine

Inconştient conştient, receptiv, informat

Indecis decis, ferm, sigur pe sine, stabil, focalizat, hotărât

Indezirabil dezirabil, bine primit, acceptabil

Indiferent atent, lucid, preocupat, plin de elan

Indignat iertare, calm, pace, focalizat, tolerant, accept, afectuos, plin de iubire

Indolent ambiţios, reacţionez, activ, zelos

Ineficient eficient, productiv, capabil, competent

I nept calificat, eficient, competent, productiv

Inferior extraordinar, egal cu, preţuit, capabil

Inflexibil flexibil, pliabil, adaptabil, elastic

Inhibat acceptare, iubire, dezinhibat

Inima (grea) cu inima uşoară, consolat, împăcat, senin, bucuros

Inimă (lipsit de) atent, plin de iubire, sensibil, binevoitor

Inima distrusă (cu) consolat, alinat, curajos, vesel

Inima împietrită (cu) ... cu inima deschisă, plin de iubire, blând, atoni

Insignifiant semnificativ, important, esenţial, preţuit

Instabil stabil, constant, ferm, fericit, vesel

Instabilitate stabilitate, putere, ceilalţi se pot baza pe mine

Insultat complimentat, respectat, onorabil, iertare

Insuportabil suportabil, tolerabil, victorios

Intens relaxare, calm, linişte, pace, lipsă de griji

Intimidat încrezător, liniştit, calm, împăcat, senin

Intolerant tolerant, accept, deschis la minte, răbdător

Introvertit interesat de ceilalţi, atent, deschis către lumea exterioară, extrovertit

Inutil util, merituos, eficient, curajos

Invidie iubire, mulţumire, acceptare, fericire, desfătare

Invidios accept, plăcut de ceilalţi, binevoitor

Ipocrit sincer, autentic, onest, onorabil

Iraţional raţional, atent, lucid, conştient

Iresponsabil responsabil, ceilalţi se pot baza pe mine, demn de încredere, atent

Iritabil plăcut, agreabil, fericit, bun

Iritat iertare, acceptare, pace, calm, senin

Isteric calm, senin, împăcat, stabil, relaxat, cu picioarele pe pământ

Iubire (lipsit de) plin de iubire, atent,

respectuos, acceptare

Iute la mânie iertare, încetinirea ritmului, răbdare, senin

Izgonit bine primit, acceptat, recunoscut, onorat

Izolat conectat, unit, asociat cu, acceptat! lini stă pe cap iertare, permisivitate, iubire, pace

Împietrit blând, deschis, bun, afectuos, plin de respect împovărat uşurat, senin, eliberat, fără griji

Împrăştiat adunat, încrezător, focalizat, congruent, concentrat încăpăţânare disciplinat, ascultător, cooperant încăpăţânat flexibil, elastic, deschis închis deschis, accesibil, reacţionez cu uşurinţă, obiectiv

Încredere (nedemn de), demn de încredere, integru, onest încredere în sine (fără). Încredere în sine, siguranţă, încrezător, important, convingere, credinţă

Încurajare încurajat, liniştit, susţinut îndoieli (am) nu am îndoieli, încredere, credinţă îndoieli legate de sine... încredere în sine, acceptare de sine îndoliat fericit, vesel, bucuros, regenerat îndurerat confortabil, alinat, liniştit, senin înfrânt victorios, renăscut, susţinut, invincibil înfumurat umil, plăcut, atent, sincer îngâmfat smerit, accept să învăţ de la alţii, modest, grijuliu îngrozit plin de entuziasm, fără teamă, anticipez tot ce este mai bun îngrozitor minunat, bun, împăcat, împlinit înlănţuit (blocat) liber, eliberat, lipsit de constrângeri, independent, descătuşat înnebunesc normal, echilibrat, pozitiv, fericit întârziat merg înainte, neîntrerupt, accelerat înţelegere (lipsă de)

atent, perceptiv, cu discernământ, înţelegere înţelepciune (lipsit de). Înţelept, prudent, cunoaştere, înţelegere întemniţat eliberat, liber, victorios, invincibil învinovăţire iertare, compasiune, deschidere, permisivitate

J

Jos sus, minunat, elevat, nobil

L

Lacom altruist, corect, generos, împărtăşesc, dăruiesc

Lamentare fericit, sărbătoresc, mă bucur de viaţă

Laş eroic, lipsit de teamă, curajos

Lăsat pe dinafară inclus, onorat, susţinut, îngrijit

Lăudăros modest, sincer, umil, recunoscător

Leneş eficient, zelos, eficace, ambiţios, întreprinzător, motivat, ferm

Lent rapid, precis, depăşesc

Limită (la) împăcat, calm, relaxat, liniştit

Limitat liber, fluent, eliberat, nelimitat, puternic, eficient, eficace

Lipsă adecvat, suficient de bun, dăruit, valoros

Lipsit de bunătate bun, atent, sensibil

Lipsit de compasiune… plin de compasiune, iertare Lunatic sănătos, raţional, sensibil, senin, calm

M

Mă plâng aprob, apreciativ, recunoscător, mă bucur

Mai puţin decât egal cu, important, talentat, stimat

Malefic iluminat, orientat către spiritualitate, virtuos

Maliţios bun, iertare, binevoitor, nobil, onorabil

Mândru umil, recunoscător, onorat, mulţumit

Mânios iertare, iubire, pace, calm, compasiune

Manipulat stăpân pe sine, puternic, tenace

Manipulator renunţare la dorinţa de a controla, permit, accept

Martir nobil, puternic, neclintit, stăpân pe sine

Materialist îmi accept şinele, blând, umil, virtuos

Melancolie fericit, încântat, vesel, optimist

Mincinos sincer, onest, corect, onorabil

Minimalizat lăudat, înălţat, valorizat, preţuit

Minte (îngust la) deschis la minte, învăţ uşor, accept adevărul, sunt bun observator, sunt receptiv

Minte otrăvită eliminarea negativităţii, iertarea trecutului

Minte slabă minte ascuţită, raţional, înţelept, inteligent

Mizerabil confortabil, fericit, plăcut, senin, calm

Mohorât strălucitor, încurajat, plin de entuziasm, plin de speranţă, iertare, bună dispoziţie, plăcut, bun, fericit

Morbid normal, sănătos, bun, echilibrat

Muncă excesivă înţelept, ştiu când trebuie să renunţ, mă odihnesc

Murdar (mă simt) purificat, curăţat, eliberat,

vindecat

Murdar curat, onorabil, decent, bun, pur, iubire

Mut (amuţit) vorbăreţ, expresiv, comunicativ

N

Naiv înţelept, înţelegere, cunoaştere

Nasul pe sus (cu) umil, smerit, amabil, modest, recunoscător, accept să învăţ de la alţii

Neacceptare accept, recunosc, permit, deschidere şi iubire

Neajutorat puternic, încredere în sine, capabil, competent, susţinut, întărit

Neangajat angajat, încredere în sine, constant

Neapreciat apreciat, iubit, preţuit, stimat

Neascultător ascultător, virtuos, agreabil

Neastâmpărat calm, relaxat, senin, împăcat

Neasumare asumare, responsabilitate, recunoaştere, admitere

Nebun echilibrat, sănătos, calm, focalizat, stabil, competent

Necalificat calificat, competent, capabil, egal cu

Necinstit cinstit, onest, virtuos, onorabil

Neconfortabil confortabil, în largul meu

Necontrolat controlat, cooperant, calm, centrat, înrădăcinat

Necredincios credincios, încredere, convertire

Nedemn de încredere… demn de încredere, loial, constant, autentic

Nedisciplinat disciplinat, demn de încredere, stabil, constant

Nedrept drept, corect, echitabil, rezonabil, echilibrai, iertare, judicios, compasiune

Nedreptate dreptate, corectitudine, fidelitate, echitabil

Nefericit fericit, vesel, mulţumit, accept

Nefocalizat focalizat, integrat, concentrat

Negare responsabil, asumare, acceptare

Negativ pozitiv, fericit, împăcat, senin

Neglijat îngrijit, preţuit, îndrăgit, sprijinit

Neglijent atent, corect, grijuliu, sensibil, responsabil

Neîmplinit împlinit, mulţumit, calificat, senin, accept, împăcat

Neimportant important, valoros, merită, confirmat

Neîncredere încredere, iertare, loial, ceilalţi se pot baza pe mine

Neîncrezător încrezător, mă simt confortabil, am încredere în

Neînţelegere înţelegere, realizare, iluminare, înţelepciune

Neînţeles înţeles, iertat, apreciat, preţuit

Nemerituos merituos, vrednic, demn de laudă, nepreţuit

Nemilos plin de compasiune, de iubire, bun, blând

Nemulţumit încurajat, fericit, jovial, curajos, mulţumit, extatic, senin, împăcat

Neobosit liniştit, relaxat, calm, mulţumit

Neobservat observat, recunoscut, preţuit, valorizat

Neplăcere (legată de sine sau de ceilalţi) iertare, plăcere, afecţiune, sunt interesat de

Ne-plăcut plăcut, graţios, agreabil

Nepoliticos politicos, bun, afectuos, plin de iubire

Nepopular popular, plăcut, aprobat, preţuit, iubit

Nepotrivit potrivit, capabil, merituos, competent, înzestrat

Nepregătit pregătit, organizat, metodic, înzestrat

Nepreocupat preocupat, atent, sensibil

Neprietenos prietenos, afectuos, deschis, popular, împăcat, calm, senin, stabil, încredere în sine

Neprimitor primitor, amabil, plin de căldură sufletească

Neproductiv productiv, eficient, util, de succes

Neprotejat protejat, păzit, în siguranţă

Neputincios puternic, ferm, decis, stăpân pe sine, invincibil

Nerăbdător răbdător, calm, plăcut, accept, senin

Nereceptiv receptiv, acceptare, tolerant

Nerecunoscător recunoscător, apreciez, mulţumesc, umil

Nerezonabil rezonabil, raţional, sensibil, prudent

Neruşinat modest, rezervat, demn, sensibil

Nervos calm, relaxat, încrezător, împăcat, senin

Nesatisfăcut satisfăcut, mulţumit, recunoscător

Nesigur sigur, decis, hotărât, încrezător, fără

teamă

Nesimţit graţios, bun, atent, politicos

Nesimţitor simţitor, atent, sensibil, preocupat, plin de iubire

Nesincer sincer, onest, integru, corect

Nesuferit tolerabil, suportabil, plăcut, agreabil

Nesusţinut susţinut, încurajat, apărat

Nevoi nesatisfăcute important, preţuire de sine, îmi recunosc propriile nevoi

Nevrednic vrednic, merituos, iubit, onorat, excepţional

Nimic (mă simt un) valoros, preţuit, stimat, iubit

Noroc binecuvântat, fericit, norocos, succes

Novice expert, autoritate, cunoscător, îndemânatic

Nu pot face faţă mă descurc întotdeauna, puternic, am încredere

Nu sunt suficient de SUNT suficient de excepţional, important, merituos

O

Obosit plin de energie, viguros, vital

Obraznic respectuos, umil, onorabil

Obscur remarcat, semnificativ, distins, onorat

Obsedat eliberat, neinhibat, dezinteresat, relaxat

Obsesiv raţional, indiferent, nepreocupat, lipsit de griji

Ochelari de cal (am) văd lucrurile clar, sunt deschis faţă de adevăr, învăţ uşor

Ofensat iertare, alinare, preţuit, onorat, pace, calm, permit

Oportunităţi merg înainte, oportunităţile abundă în viaţa mea

Opoziţie (mă opun) ajut, sunt de acord, apăr, cooperez

Oprimat eliberat, lipsit de griji, fericit

Opun rezistenţă flexibil, elastic, dăruiesc, deschis, afectuos

Orgoliu intelectual smerit, accept să învăţ de la alţii, blând, recunoscător

Orgoliu umil, modest, accept să învăţ de la alţii, smerit

Oribil vesel, strălucitor, fericit, vesel

Oscilant ferm, stabil, înrădăcinat

Ostil accept, senin, pace, calm

Outsider inclus, preţuit, valorizat, conectat

P

Păcătos mă căiesc, virtuos, onest, pur, cast

Panică lipsit de teamă, calm, împăcat, încredere în sine

Paranoia normal, calm, centrat, focalizat

Părăsit preţuit, protejat, îngrijit

I ăsare, nu-mi pasă de nimic îmi pasă, sensibil, bun, plin de compasiune

Pedepsit încurajat, elevat, răsplătit, iertare, puternic, invincibil

Percepţie incorectă îmi schimb percepţia, accept adevărul

Perfecţionist relaxat, moderat

Pericol (în) în siguranţă, stabil, sigur, protejat

Perplex iluminat, înţelegere, percepţie clară

Persecutat iertare, preţuit, apreciat, invincibil

Pervertit echilibrat, pur, cast, modest

Pesimist optimist, plin de speranţă, fericit,

jovial

Pierdut focalizat, direcţie în viaţă, decis

Plâng (îmi vine să-l mă bucur, râd, exult, sunt vesel

Plângăreţ fericit, jovial, echilibrat, senin, liniştit

Plictisit entuziasmat, interesat, implicat

Port pică iertare, compasiune, înţelegere, iubire

Posesiv eliberare, detaşare, emancipare, împărtăşire

Povară copleşitoare uşurare, mi-a dispărut o greutate de pe piept, m-am eliberat, nu am nicio grijă Prăbuşesc (simt că mă) …încurajat, susţinut, am succes, competent

Prefăcut autentic, sincer, onest, spun adevărul

Prejudiciat obiectiv, minte deschisă, receptiv

Prejudiciu tolerant, acceptare, iertare, iubire, permisivitate

Preocupat iertare, confortabil, uşurinţă, acceptare

Presiune interioară calm, senin, împăcat, relaxat, încredere în sine

Presiuni psihice eliberare, uşurare, relaxare, senin, pace, alinare

Pripit calm, focalizat, centrat, organizat

Prizonier

(mă simt ca un) eliberat, iertat, repus în drepturi, liber, invincibil

Prost tratat protejat, apărat, onorat, favorizat

Prost deştept, inteligent, genial, înţelegător

Prostuţ rezonabil, raţional, logic, amuzant,

sensibil

Punct de cotitură merg înainte, motivat, progresez

R

Rănesc pe ceilalţi sunt sensibil faţă de ceilalţi, bun, afectuos, plin de iubire

Rănit iertare, vindecare

Răsfăţat disciplinat, cooperant, accept să învăţ de la alţii

Rătăcit unit, regăsit, armonios, compatibil, iertare

Ratat am succes, competent, capabil, realizat, câştigător, încrezător, sigur

Rău, fac rău altora fac bine, valoros, constructiv, contributiv

Rău bun, vrednic, valoros, plăcut, plin de iubire, atent, politicos

Răutăcios moral, virtuos, merituos, onest, iertat, vindecat, exonerat, respectat

Răzbunare

(dorinţă de) iertare, compasiune, împăciuitor

Refularea sentimentelor îmi accept / asum sentimentele, îmi rezolv sentimentele

Refuz cooperant, ştiu să fac compromisuri, accept să învăţ de la alţii

Regret iertare de sine, accept, merg înainte

Remuşcări iertare, pace, mulţumire, iubire

Renunţ (îmi vine să-l curajos, îmi urmez chemarea, am încredere în viitor

Renunţare hotărât, puternic, ferm

Reprimare dezinhibiţie, aducerea la suprafaţa conştiinţei

Resentiment iertare, tolerant, împăciuitor,

senin

Respect (lipsă de) respect, reverenţă, onoare, admir, preţuiesc, preocupat, bun, plin de iubire

Respect de sine preţuire de sine, iubire / acceptare de sine, divin

Respingător acceptabil, agreabil, plăcut, încântător

Respingere legată de sine acceptare de sine, iubire de sine, preţuire de sine

Respingere îi atrag pe ceilalţi, magnetic, invitaţie, iubire

Respins acceptat, recunoscut, preţuit, valorizat, iubit, privit cu simpatie

Reticent dornic să înclinat să cooperant

Retras adaptabil, acceptare, fericit, vesel, mă afirm, activ, implicat, agresiv

Revoltat supus, cooperant, ascultător, mulţumit

Ridicol sensibil, încredere în sine, demn, raţional

Ridiculizat lăudat, aprobat, aplaudat, preţuit

Rigid flexibil, elastic, deschis, plin de iubire

Risipit revigorat, energizat, protejat, împrospătat

Ruinat refăcut, prosper

Ruşinat îmi iert şinele, mă căiesc, sunt mulţumit, sunt recunoscător, admirabil, credibil, decent, merituos’s

Sabotat susţinut, sprijinit, în siguranţă

Sălbatic îmblânzit, blând, plin de iubire, iertare, bun

Sărac bogat, prosper, susţinut, sprijinit, avut, recunoscător

Sărăcit solvabil, abundent, bogat, prosper

Sarcastic le fac complimente celorlalţi, îi flatez, sunt plin de iubire, sensibil

Schimbare

(incapabil de) dornic de schimbare, abia aştept să recunoscător

Sclav (ca un) apreciat, preţuit, valorizat, eliberat, renăscut

Sclav liber, eliberat, fără restricţii, independent

Scop (fără) cu scop, eficient, productiv

Scop (lipsit de) direcţionat, focalizat, decis, ferm

Scufundare sunt salvat, sunt ridicat, sunt ajutat

Sensibilitate excesivă… iertare, accept, am încredere, iubire

Separare unificare, conectare, legături

Sfidător ascultător, împăciuitor, respectuos

Sfios prietenos, deschis, mă afirm

Simt că mă sufoc simt că respir liber, fără restricţii, eliberat

Singur preţuit, conectat, susţinut, sprijinit

Singuratic iubire / acceptare de sine, în siguranţă, conectat

Sinucidere

(tendinţa de) iubesc viaţa, plin de energie, entuziasm, sunt preţuit şi îndrăgit

Slab de înger puternic, hotărât, autocontrol, ferm

Slab puternic, ferm, hotărât, stăpân pe viaţa mea, stabil, vertical, plin de energie, revigorat

Soartă (bătut de) privilegiat, favorizat,

răsfăţat, împlinit

Soartă (părăsit de) bogat, binecuvântat, îngrijit, privilegiat

Solicitant flexibil, agreabil, plăcut

Sper (ca această problemă)

să dispară privesc în faţă problema, trăiesc în momentul prezent

Speranţă (lipsit de) încredere în sine, plin de speranţă, optimist

Speriat încrezător, curajos, împăcat, sigur pe mine

Stagnant progresiv, activ, merg înainte

Stângaci iertare, coordonat, graţios, focalizat

Stânjenit încrezător în sine, confortabil, cu picioarele pe pământ

Staţionar mobil, schimbare, progres

Strângător dăruiesc, împărtăşesc, mă detaşez, binevoitor

Stres emoţional stabilitate emoţională, calm, încredere în sine

Stresat relaxat, calm, mă las dus de viaţă, împăcat

Strivit reconciliat, valoros, preţuit, elevat

Stupid inteligent, înţelept, înţelegere

Succes (lipsit de) de succes, productiv, capabil

Suferinţă alinare, vindecare, renaştere, salvare, compasiune, iertare, acceptare, unificare

Sufocat foarte mult spaţiu interior, eliberat

Supărat 1 neprovocat, împăcat, iertător, calm, focalizat, liniştit, senin, accept

Superficial profund, semnificativ, unic, autentic, demn de încredere, real

Superior egal cu, umil, accept să învăţ de la alţii, afectuos
Supravieţuire
(luptă pentru) invincibil, susţinut, protejat
Suprimat eliberat, restabilit, susţinut
Supunere independentă, autodeterminare, unicitate
Suspicios încredere, acceptare, iertare, permisivitate
Susţinere susţinut, sprijinit ş
Şansa (am ratat) iertare de sine, este în regulă, perseverenţă, merg mai departe
Şarlatan autentic, onest, cinstit, demn de încredere
Şocat calm, senin
Ştiu tot smerit, accept să învăţ de la alţii, blând, modest
T
Tact (lipsit de) cu tact, atent, bun, sensibil
Teamă (plin de) liniştit, încredere în sine, credinţă, fermitate, curaj
Teamă încredere, calm, credinţă, linişte
Temperamental echilibrat, cu sânge rece
Tensionat relaxat, flexibil
Tentat reţinut, controlat, curajos, ferm
Teribil minunat, superb, uşurare, liniştit
Ticălos vrednic, valoros, preţuit, credibil, simpatizat
Timid afirmativ, îndrăzneţ
Tiran (ca un) iubire, bunătate, afectuos, atent, plin de compasiune
Trădat iertare, compasiune, iubire, pace
Trădător loial, demn de încredere, onest,

virtuos

Trist fericit, jovial, vesel, tenace

Tulburat netulburat, liniştit, calm, alinare, acceptare, iertare, permit, sunt conectat, relaxat

Ţ

Ţap ispăşitor eliberat, repus în drepturi u

Uitat amintit, inclus, preţuit, onorat

Uituc lucid, îmi amintesc, reţin informaţiile

Umilit onorat, preţuit, favorizat, iubit, stimat

Ură (plin de) tolerant, iertare, acceptare, iubire

Urât frumos, graţios, neasemuit, fără egal

V

Vag succint, clar, limpede, precis, focalizat

Valoare (lipsit de) valoros, important, competent

Vanitos umil, accept să învăţ de la alţii, modest

Vicios nobil, pur, virtuos, bun, atent

Viclean sincer, onest, just, corect

Victimă (ca o) stăpân pe viaţa mea, autocontrol, invincibil

Vid (interior) împlinit, împăcat, fericit, vesel, înrădăcinat

Vinovat inocent, iertare de sine, căinţă, pace, senin

Violat vindecat, binevoitor, iertare

Violent calm, liniştit, senin, împăcat

Violenţă îndreptată împotriva propriei fiinţe iubire de sine, acceptare de sine, iertare de sine

Vorbesc prea mult echilibrat, concis, disciplinat, liniştit

Vulgar decent, moral, respectuos, rafinat

Vulnerabil protejat, în siguranţă, puternic, infailibil

W

Zgârcit generos, lipsit de egoism, recunoscător, satisfăcut

Sentimente şi convingeri care influenţează negativ succesul personal

Această secţiune îşi propune să te înveţe cum să aplici „Scenariul” pentru acele sentimente negative care îţi influenţează negativ succesul şi cum să le înlocuieşti cu alte sentimente pozitive. În cazul fiecărui sentiment descris mai jos (de la l-31), parcurge întregul „Scenariu” până la: „accept transformarea tuturor problemelor mele fizice, mentale, emoţionale şi spirituale, inclusiv a comportamentelor mele necorespunzătoare care s-au datorat acestei origini negative înregistrate în ADN-ul meu”, după care înlocuieşte sentimentul negativ cu sentimentul pozitiv opus.

Dragă spirit, te rog să localizezi originea acelor sentimente care…

1) … mă fac să cred că NU MERIT SĂ MĂ BUCUR DE LIBERTATE FINANCIARĂ”. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru convingerea că merit să mă bucur de libertate financiară.

Simt că merit să mă bucur de libertate financiară.

Merit să mă bucur de libertate financiară.

2) … mi-au creat convingerea că TREBUIE SĂ FIU SĂRAC PENTRU A PUTEA FI UMIL / PENTRU A MĂ APROPIA DE DUMNEZEU. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a-mi păstra umilinţa şi pentru a mă apropia de Dumnezeu în timp ce experimentez succesul financiar.

Mă simt umil şi apropiat de Dumnezeu, în condiţiile în care am un succes financiar din ce în ce mai mare.

Sunt umil şi apropiat de Dumnezeu, dar am un succes financiar din ce în ce mai mare.

3) ... mă fac să mĂ TEM DE SUCCESUL FINANCIAR / CĂ NU VOI PROCEDA CORECT DACĂ VOI AVEA SUCCES FINANCIAR. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a avea succes din punct de vedere financiar, întâmpin cu bucurie succesul financiar în viaţa mea.

Simt că am succes financiar. Mă bucur de acest succes în mod înţelept.

Am succes financiar. Mă folosesc de el cu înţelepciune.

4) ... mă fac să mĂ TEM DE RESPONSABILITATEA CARE M-AR REVENI ODATĂ CU SUCCESUL FINANCIAR. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a gestiona cu înţelepciune responsabilitatea care îmi revine odată cu succesul financiar.

Mă simt capabil să gestionez cu înţelepciune responsabilitatea care îmi revine odată cu succesul financiar.

Sunt capabil să gestionez cu înţelepciune responsabilitatea care îmi revine odată cu succesul financiar.

Optez pentru a avea încredere în mine şi

pentru a accepta responsabilitatea care îmi revine odată cu succesul financiar.

Simt că am încredere în mine însumi şi accept cu recunoştinţă responsabilitatea care îmi revine odată cu succesul financiar.

Am încredere în mine însumi şi în capacitatea mea de a gestiona cu înţelepciune responsabilitatea care îmi revine odată cu succesul financiar.

5) ... mi-au creat convingerea că TREBUIE SĂ FIU SĂRAC / SĂ SUFĂR DIN PUNCT DE VEDERE FINANCIAR / SĂ LUPT PENTRU A-MI CÂŞTIGA TRAIUL. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a mă bucura de prosperitate.

Simt că mă bucur de prosperitate.

Mă bucur de prosperitate. Sunt înconjurat de abundenţă.

Renunţ la convingerea că trebuie să fiu sărac. Îmi acord permisiunea de a mă elibera de orice constrângere financiară, îmi asum libertatea financiară. Consider că merit să mă bucur de o abundenţă continuă.

Optez pentru a mă bucura de libertate financiară.

Mă simt eliberat de orice constrângere financiară / de nevoia de a lupta pentru a-mi câştiga traiul.

M-am eliberat de orice constrângere financiară / de nevoia de a lupta pentru a-mi câştiga traiul.

6) ... mi-au creat convingerea că AR TREBUI SĂ MĂ SIMT VINOVAT PENTRU CĂ DORESC SĂ MĂ BUCUR DE PROSPERITATE / ABUNDENŢĂ.

La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a-mi accepta cu seninătate dorinţa de a mă bucura de prosperitate.

Simt că îmi accept cu seninătate dorinţa de a mă bucura de prosperitate şi îmi acord permisiunea de a mă bucura de ea.

Îmi accept cu seninătate dorinţa de a mă bucura de prosperitate şi sunt conştient că acelaşi lucru îl doreşte şi Dumnezeu pentru mine.

Optez pentru a-mi gestiona cu înţelepciune bogăţia şi sunt foarte recunoscător pentru ea.

Simt o recunoştinţă profundă pentru bogăţia de care mă bucur şi o consider un dar nepreţuit.

Sunt profund recunoscător pentru stabilitatea mea financiară şi mă bucur de noua mea prosperitate.

7) … îmi provoacă o stare de ANXIETATE LEGATĂ DE BANI. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a fi calm şi încrezător în toate chestiunile financiare.

Mă simt calm şi plin de încredere în ceea ce priveşte situaţia mea financiară.

Sunt calm şi plin de încredere în ceea ce priveşte situaţia mea financiară.

8) … mă fac să mĂ TEM DE VIITOR / DE VIITORUL MEU FINANCIAR. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a avea încredere în viitor / în viitorul meu financiar.

Simt că am încredere în viitor / în viitorul meu financiar.

Am încredere în viitor / în viitorul meu

financiar.

9) ... mă fac să mĂ TEM CĂ NU VOI AVEA NICIODATĂ SUFICIENŢI BANI / NU MĂ VOI BUCURA NICIODATĂ DE ABUNDENŢĂ. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a avea încredere că banii îmi vor ajunge întotdeauna. Trăiesc într-o abundenţă universală, asigurată de Dumnezeu!

Mă simt încrezător că voi avea întotdeauna tot ceea ce îmi va fi necesar.

Sunt încrezător că voi avea întotdeauna tot ceea ce îmi va fi necesar.

10) ... mi-au creat convingerea că ESTE NEDREPT SĂ AM BANI, ÎNTRUCÂT NICI PĂRINŢII MEI NU AU AVUT. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru convingerea că părinţii mei sunt fericiţi şi mulţumiţi că eu mă bucur de prosperitate.

Simt că părinţii mei sunt fericiţi şi mulţumiţi de libertatea mea financiară.

Sunt binecuvântat cu o stare de prosperitate, iar acest lucru îi face fericiţi pe părinţii mei.

11) ... m-au împiedicat să îMI ACORD PERMISIUNEA DE A FI INDEPENDENT DIN PUNCT DE VEDERE FINANCIAR. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a-mi acorda permisiunea de a fi independent din punct de vedere financiar.

Simt că îmi este întru totul permis să fiu independent din punct de vedere financiar.

Îmi acord permisiunea de a fi independent din punct de vedere financiar.

Sunt independent din punct de vedere financiar.

12) ... mi-au creat convingerea că NU MERIT SĂ MĂ BUCUR DE PROSPERITATE FINANCIARĂ. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a considera că merit să mă bucur de prosperitate financiară.

Simt că merit să mă bucur de prosperitate financiară.

Merit să mă bucur de prosperitate financiară.

13) ... m-au făcut să mĂ AŞTEPT SĂ NU AM SUCCES. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a avea succes. Mă aştept să am succes.

Simt că am succes.

Am succes. Am succes.

14) ... m-au făcut să mĂ TEM DE CAPACITATEA MEA DE A-MI DOVEDI CINE SUNT. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a fi competent, ferm, încrezător în sine şi în propriile mele capacităţi.

Mă simt competent, ferm, încrezător în sine şi în propriile mele capacităţi.

Sunt competent, ferm, încrezător în sine şi în propriile mele capacităţi.

15) ... m-au făcut SĂ CRED CĂ VOI DA GREŞ, ORICE AŞ ÎNCERCA SĂ FAC. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a reuşi în toate demersurile mele, cu ajutorul lui Dumnezeu.

Simt că voi reuşi în toate demersurile mele, cu ajutorul lui Dumnezeu.

Reuşesc în toate demersurile mele, cu ajutorul lui Dumnezeu.

16) ... mi-au creat convingerea că ORICE AŞ FACE, VOI PROCEDA GREŞIT. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a mă considera capabil, competent şi corect în tot ceea ce fac.

Simt că sunt capabil, competent şi corect în tot ceea ce fac.

Sunt capabil, competent şi corect în tot ceea ce fac.

17) ... mi-au creat convingerea că NU SUNT SUFICIENT DE BUN PENTRU A CÂŞTIGA MAI MULŢI BANI. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a mă considera suficient de bun pentru a câştiga mai mulţi bani.

Mă simt suficient de bun pentru a câştiga mai mulţi bani.

Sunt suficient de bun pentru a câştiga mai mulţi bani.

18) ... mi-au creat convingerea că NU SUNT SUFICIENT DE IMPORTANT... CINE SUNT EU PENTRU A CREDE CĂ POT FI BOGAT? La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a mă considera important. Îmi acord permisiunea de a-mi realiza propria importanţă.

Simt că este în regulă să fiu bogat şi prosper.

Sunt important! Merit să fiu prosper!

19) Dragă spirit, te rog să localizezi originea SENTIMENTULUI MEU DE INADECVARE. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a mă considera adecvat şi capabil să fac faţă oricărei provocări.

Mă simt adecvat şi capabil să fac faţă oricărei provocări.

Sunt adecvat şi capabil să fac faţă oricărei provocări.

20) Dragă spirit, te rog să localizezi originea SENTIMENTULUI MEU DE INCOMPETENŢĂ. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a mă considera competent şi calificat.

Mă simt competent şi calificat.

Sunt competent şi calificat.

21) Dragă spirit, te rog să localizezi originea SENTIMENTULUI MEU DE GELOZIE SAU A RESENTIMENTELOR MELE FAŢĂ DE OAMENII CARE AU SUCCES. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a fi fericit că alţi oameni au succes în toate domeniile vieţii lor.

Mă simt fericit că alţi oameni au succes în viaţă.

Sunt fericit şi mă bucur sincer de succesul celorlalţi oameni.

Optez pentru a-i ierta şi pentru a fi binevoitor faţă de toţi oamenii faţă de care am simţit cândva o stare de resentiment.

Mă simt plin de bunăvoinţă şi dornic să îi iert pe toţi oamenii faţă de care am simţit cândva o stare de resentiment.

Sunt plin de bunăvoinţă şi dornic să îi iert pe toţi oamenii faţă de care am simţit cândva o stare de resentiment.

(Notă: adeseori, dacă resentimentele sunt foarte profunde, este necesar să menţionezi numele persoanei şi să precizezi situaţia care ţi-a creat această stare de resentiment).

22) ... m-au făcut să fIU EXCESIV DE CRITIC FAŢĂ DE MINE ÎNSUMI. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a-mi recunoaşte propriile talente şi pentru a avea încredere în ele.

Simt că am numeroase talente şi mă bazez pe ele, nu pe slăbiciunile mele.

Am numeroase talente şi mă bazez pe ele.

Optez pentru a fi plin de iubire faţă de mine însumie pentru a mă accepta aşa cum sunt şi pentru a mă aproba în tot ceea ce fac.

Mă simt plin de iubire faţă de mine însumi, mă accept cum sunt şi mă aprob în tot ceea ce fac.

Sunt plin de iubire faţă de mine însumi, mă accept neti cum sunt şi mă aprob în tot ceea ce fac.

23) ... m-au făcut să mĂ TEM DE VIITOR. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a trăi plenar momentul prezent şi pentru ti avea încredere în viitor.

Simt că trăiesc plenar momentul prezent şi că am încredere în viitor.

Trăiesc plenar momentul prezent şi am încredere în viitor.

24) ... m-au făcut să aM O CONŞTIINŢĂ / MENTALITATE A LIPSEI / SĂRĂCIEI. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru o conştiinţă / mentalitate a bogăţiei / abundenţei.

Mă simt demn şi îmi acord permisiunea de a mă bucura de tot ce are viaţa mai bun de oferit. De aceea, îmbrăţişez conştiinţa / mentalitatea bogăţiei / abundenţei.

Îmi asum abundenţa. Îmi asum prosperitatea. Îmi asum tot ce are viaţa mai bun de oferit.

Mă bucur de abundenţă în toate domeniile vieţii mele.

25) ... mi-au creat un SENTIMENT DE ÎNDOIALĂ ŞI O PREŢUIRE DE SINE REDUSĂ. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a-mi recunoaşte propria valoare. Am încredere în mine însumi.

Mă simt încrezător în capacităţile şi în talentele mele. Îmi wlmt nobleţea sufletească.

Sunt un om foarte valoros. Sunt o persoană distinsă.

26) Dragul meu subconştient, te rog să localizezi originea NIM itimentelor mele de NEAJUTORARE şi de LIPSĂ DE SPERANŢĂ. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a fi optimist, plin de entuziasm şi de speranţă. Optez pentru a fi puternic, tenace şi ferm.

Mă simt optimist, plin de entuziasm şi de speranţă. Mă simt puternic, tenace şi ferm. Mă simt adecvat, capabil şi competent. Simt că sunt foarte inventiv.

Sunt optimist, plin de entuziasm şi de speranţă. Sunt puternic, tenace şi ferm. Sunt adecvat, capabil şi competent. Sunt foarte inventiv.

Optez pentru a mă simţi în siguranţă, ghidat

şi călăuzit către tot ce este mai bun pentru mine.

Mă simt în siguranţă, ghidat şi călăuzit către tot ce este mai bun pentru mine.

Sunt în siguranţă, ghidat şi călăuzit către tot ce este mai bun pentru mine.

27) Dragul meu spirit, te rog să localizezi originea sentimentului meu de DEFETISM, CARE MĂ FACE TOT TIMPUL SĂ RENUNŢ LA LUPTĂ. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru convingerea că orice provocare poate fi rezolvată fără durere.

Mă simt încrezător în faptul că orice provocare poate fi rezolvată fără durere. Mă simt curajos şi ferm.

Sunt încrezător în faptul că orice provocare poate fi rezolvată fără durere. Sunt curajos şi ferm.

28) … mi-au creat convingerea că SUNT UN RATAT / NU MĂ RIDIC NICIODATĂ LA ÎNĂLŢIMEA SITUAŢIEI. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a mă ridica la înălţimea situaţiei. Optez pentru a avea succes. Optez pentru a fi un învingător.

Simt că mă ridic la înălţimea situaţiei. Simt că am succes. Mă simt ca un învingător!

Mă ridic la înălţimea situaţiei. Am succes. Sunt un învingător!

29) … m-au făcut să mă simt DESCURAJAT… CE ROST ARE? La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a fi capabil şi curajos, pentru a rezolva toate provocările care îmi ies în cale.

Mă simt capabil şi curajos; simt că pot rezolva toate provocările care îmi ies în cale. Acestea mă ajută să cresc şi să îmi trăiesc viaţa la potenţialul meu maxim. Mă simt încurajat de acest gând.

Sunt capabil şi curajos; pot rezolva toate provocările care îmi ies în cale. În acest fel, progresez pe calea spirituală. Nu există nicio provocare care să nu aibă o soluţie, cu ajutorul lui Dumnezeu. Sunt plin de curaj.

30) ... mi-au creat convingerea că ORICE AŞ FACE, NICIODATĂ NU VA FI SUFICIENT. La sfârşit, înlocuieşte acest sentiment cu:

Optez pentru a avea încredere în capacitatea mea de a face ceea ce este corect şi de a porni de la premisa că acest lucru este suficient.

Simt că am încredere în capacitatea mea de a face tot ceea ce trebuie, orice mi s-ar cere.

Am încredere în capacitatea mea de a face tot ceea ce trebuie, orice mi s-ar cere. Sunt un om care contribuie decisiv la bunul mers al lucrurilor.

31) ... mi-au creat convingerea că TREBUIE SĂ ÎMI ASUM VINA PENTRU ACEASTĂ LIPSĂ DE BANI, sau că

NU SUNT SUFICIENT DE INTELIGENT ŞI DE BUN PENTRU A CÂŞTIGA MAI MULŢI BANI. La sfârşit, înlocuieşte această convingere cu:

Optez pentru a mă considera lipsit de vină pentru această lipsă de bani, dar îmi asum responsabilitatea pentru a corecta această situaţie.

Mă simt lipsit de vină pentru această lipsă de bani, dar îmi asum responsabilitatea pentru a

corecta această situaţie.

Sunt lipsit de vină pentru această lipsă de bani, dar îmi asum responsabilitatea pentru a corecta această situaţie. Privesc cu optimism viitorul!

Optez pentru a fi inteligent şi suficient de bun pentru a câştiga mai mulţi bani.

Mă simt întru totul capabil, competent şi încrezător în capacitatea mea de a obţine mai mulţi bani. Mă simt inteligent şi suficient de bun pentru a câştiga mai mulţi bani.

Sunt întru totul capabil, competent şi încrezător în capacitatea mea de a obţine mai mulţi bani. Sunt inteligent şi suficient de bun pentru a câştiga mai mulţi bani.

Multe din sentimentele descrise mai sus sunt comparabile sau similare. Am insistat totuşi să le descriu în toată varietatea lor, pentru ca vibraţia lor să se impregneze mai uşor în subconştientul tău. Aşa cum spuneam, fiecare cuvânt, fiecare silabă şi fiecare sunet are propria ei vibraţie. De aceea, chiar dacă ţi se pare că frazele de mai sus se repetă, este indicat să le repeţi pe toate cele cu care te identifici.

Te rog să remarci de asemenea că am introdus mici schimbări în maniera în care poate fi aplicat „Scenariul” folosind aceste sentimente. Scopul pe care mi l-am propus a fost acela de a-ţi arăta în acest fel că nu există o singură formulă imuabilă prin care trebuie aplicat acesta. Dacă doreşti, poţi prelungi „Scenariul”, sau îl poţi reduce. Personal, trăiesc adeseori sentimentul că port o conversaţie cu sinele meu superior timp de

câteva minute. Indiferent de formula aleasă, important este să te simţi confortabil.

REŢINE...

CIRCUMSTANŢELE EXTERIOARE NU SE VOR SCHIMBA PÂNĂ CÂND NU VEI SCHIMBA

TIPARUL MENTAL DIN SUBCONŞTIENTUL TĂU!

Următoarea secţiune îşi propune să îţi arate cum poţi folosi „Scenariul” atunci când eşti asaltat de sentimente negativa în timpul activităţilor tale de zi cu zi. Atunci când vorbeşti într-o situaţie fără o miză deosebită, cuvintele şi frazele îţi ic»N automat pe gură, fără ca tu să le acorzi o atenţie deosebită. De aceea, ascultă cu atenţie cuvintele pe care le rosteşti, întrucât acestea îţi indică foarte limpede ce anume simţi în sinea ta. Chiar dacă un cuvânt sau o frază nu descrie perfect ceea ce simţi, dacă le-ai rostit înseamnă că ele simbolizează cel mai bine în momentul respectiv ceea ce ai dorit să spui; oricum, inteligenţa ta superioară va şti exact la ce te referi.

EXEMPLU: să spunem că un şofer te depăşeşte brusc pe autostradă şi că reacţia ta naturală este: „Mamă, ce mă enervează tipul ăsta!” (sau poate chiar o înjurătură). Indiferent dacă eşti conştient sau nu de acest lucru, această reacţie îţi măreşte tensiunea vasculară.

Scopul „Scenariului” este de a te ajuta să îţi schimbi sentimentele chiar în timp ce le experimentezi, astfel încât să nu mai ai niciodată reacţii de acest fel. Nu ar fi minunat să conduci pe autostradă şi să nu te deranjeze nimeni, indiferent cum ar conduce?

De aceea, spune-ţi rapid în sinea ta: „Dragă spirit, te rog să localizezi originea sentimentelor care m-au făcut să mă simt atât de enervat de faptul că am fost depăşit de acel şofer.

Triază toate nivelele, straturile, zonele şi aspectele fiinţei mele, pentru a descoperi această origine. Apoi analizează şi rezolvă sentimentele mele, astfel încât acestea să se armonizeze din nou cu adevărul lui Dumnezeu.

Triază întregul meu trecut, până la originile eternităţii, şi vindecă toate incidentele şi toate consecinţele care s-au datorat Acestei origini a sentimentelor mele. Fă acest lucru în acord cu voinţa lui Dumnezeu, până când ajungi în momentul prezent, lyi umple-mă cu lumina şi cu adevărul divin...”. Continuă astfel până la terminarea „Scenariului”. Când ajungi la cel deţii doilea spaţiu gol, umple-l cu o afirmaţie de genul: „Optez pentru a-l ierta pe acel şofer şi pentru a fi plin de compasiune. Simt nevoia de a-l ierta şi de a fi plin de compasiune. Îl iert şi sunt plin de compasiune. Este normal ca unii şoferi să conducă în felul acesta agresiv. Din fericire, sunt un şofer cât se poate de bun, aşa că astfel de situaţii nu mă deranjează. Mă simt împăcat. Te binecuvântez”. Apoi încheie „Scenariul”.

De unde ştiu că această tehnică funcţionează? E simplu: pentru că am aplicat-o chiar eu, şi te asigur că te simţi minunat atunci când conduci pe autostradă şi nu laşi pe nimeni să te enerveze! Şi tu poţi experimenta acest sentiment.

Un alt exemplu s-ar putea referi la una din acele zile când nimic nu pare să-ţi meargă bine.

Ascultă-ţi şi de această dată dialogul interior. Te surprinzi cumva spunând: „Numi merge deloc bine astăzi. Orice aş încerca, nimic nu-mi merge!” (sau ceva similar)? Indiferent ce ţi-ai spus în sinea ta, foloseşte aceste cuvinte în cadrul „Scenariului”: „Dragă spirit, te rog să localizezi originea sentimentului că nu-mi merge deloc bine astăzi!”

Continuă apoi să aplici „Scenariul”, iar când ajungi la spaţiile goale, spune: „Optez pentru ca astăzi să fac totul cât se poate de bine. Simt că astăzi voi face totul cât se poate de bine. Astăzi voi face totul cât se poate de bine. Optez pentru a fi capabil şi competent. Mă simt capabil şi competent. Sunt capabil şi competent. Totul îmi merge bine astăzi”. Apoi încheie „Scenariul” în maniera obişnuită.

Ţi s-a întâmplat vreodată să-ţi spui în sinea ta: „Viaţa este dură!”?

La baza acestei afirmaţii stă o convingere sau un sentiment. De aceea, aplică „Scenariul” şi spune: „Dragă spirit, te rog să localizezi originea sentimentelor care m-au făcut să adopt convingerea că viaţa este dură”. Înlocuieşte apoi aceste sentimente cu altele, pozitive, spunând: „Optez pentru a percepe / experimenta viaţa ca fiind minunată, frumoasă şi savuroasă! Simt că viaţa mea este minunată! Viaţa mea CHIAR este minunată! Viaţa mea se desfăşoară ordonat şi lin, iar eu răspund provocărilor într-o stare de încredere şi într-o manieră relaxată şi pozitivă”.

Scopul aplicării „Scenariului” în acest caz este de a-ţi reprograma subconştientul, astfel încât să renunţe la convingerea că „viaţa este

dură” şi să adopte o altă convingere, cu o vibraţie mai elevată, cum ar fi aceea că „viaţa este minunată”. Nu preferi să te bucuri de astfel de vibraţii, în locul celor greu de suportat?

Te-ai surprins vreodată spunând cu toată convingerea: „Renunţ!”? Dacă te afli într-o astfel de situaţie, aplică „Scenariul” acestui sentiment şi înlocuieşte-l cu altul pozitiv, cum ar fi: „Optez pentru a merge până la capăt, cu curaj! Mă simt plin de curaj şi doresc să merg până la capăt. Sunt plin de curaj şi voi merge până la capăt! Mă simt fericit. Mă simt tenace. Iubesc viaţa şi tot ce îmi oferă ea”.

Exemple de situaţii curente

Exemplele care urmează te învaţă cum să foloseşti „Scenariul” în diferite situaţii curente. Pentru fiecare exemplu, înlocuieşte sentimentele negative cu cele pozitive.

...Te rog să localizezi originea sentimentelor care mă fac să cred că...

1) TOATĂ LUMEA PROFITĂ DE MINE. (sentiment negativ) (sentimente pozitive): Optez pentru a fi iubit de ceilalţi. Mă simt iubit de ceilalţi. Sunt iubit de ceilalţi.

Optez pentru a fi apreciat şi preţuit pentru ceea ce fac. Mă simt apreciat şi preţuit pentru ceea ce fac.

Sunt apreciat şi preţuit pentru ceea ce fac.

2) NU SUNT BUN DE NIMIC.

Optez pentru a fi un om valoros. Mă simt un om valoros. Sunt un om valoros. Mă preţuiesc pe mine însumi. Simt că am o mare valoare.

3) NIMIC NU-MI IESE!

Optez pentru a fi o persoană foarte norocoasă. Mă simt o persoană foarte norocoasă. Sunt o persoană foarte norocoasă. Totul îmi merge din plin. Sunt binecuvântat.

4) NU-MI AMINTESC NICIODATĂ NUMELE SAU FEŢELE

OAMENILOR PE CARE ABIA I-AM CUNOSCUT. Optez pentru a-mi aminti numele sau feţele oamenilor pe care abia i-am cunoscut. Simt că îmi amintesc numele sau feţele oamenilor pe care abia i-am cunoscut. Îmi amintesc numele sau feţele oamenilor pe care abia i-am cunoscut, exact în clipa în care simt nevoia să îmi aduc aminte de ele. (Această afirmaţie va trebui repetată probabil de mai multe ori).

5) MĂ SIMT EXCLUS. PARCĂ AŞ FI UN STRĂIN.

Optez pentru a mă integra în acest colectiv. Simt că mă integrez în acest colectiv. Mă integrez cu adevărat în acest colectiv. Optez pentru a fi prietenos. Mă simt mai prietenos. Sunt foarte prietenos. Oamenii se bucură de compania mea. Eu însumi mă bucur de compania mea. Optez pentru a mă simţi confortabil oriunde m-aş afla. Mă simt confortabil oriunde m-aş afla.

6) MĂ DOARE INIMA.

Optez pentru a mă simţi împăcat cu această situaţie. Mă simt împăcat cu această situaţie. Sunt împăcat cu această situaţie. Toate situaţiile din viaţa mea apar pentru binele meu suprem.

7) ÎMI VINE SĂ URLU.

Optez pentru a ierta această situaţie / persoană. Mă simt dispus să iert această situaţie /

persoană. Iert această situaţie / persoană. Optez pentru a mă simţi senin, împăcat şi liniştit. Mă simt senin, împăcat şi liniştit. Sunt senin, împăcat şi liniştit.

8) NU AM NICIO CALE DE IEŞIRE.

Există o cale de ieşire! întotdeauna există o cale de ieşire, iar eu optez pentru a o descoperi! Mă simt ferm hotărât în această direcţie! Sunt ferm hotărât! Există un răspuns pentru fiecare provocare, iar acest răspuns îmi stă la dispoziţie!

9) TOATĂ LUMEA MĂ DETESTĂ!

Optez pentru a ierta pe toată lumea. Simt dorinţa de a-i ierta pe toţi. Îi iert pe toţi. Simt că toată lumea mă iubeşte, inclusiv eu însumi. Viaţa mea se desfăşoară într-o manieră ordonată şi lină. Sunt împăcat.

10) MĂ SIMT RESPONSABIL PENTRU A-I FACE PE TOŢI

SĂ SE SIMTĂ FERICIŢI.

Optez pentru a-i lăsa pe ceilalţi să îşi asume responsabilitatea pentru propria lor fericire. Nu mă simt responsabil decât pentru fericirea mea. Îmi exprim iubirea, preocuparea şi acceptarea faţă de ceilalţi. Îi ajut atât cât pot, dar le permit să îşi aleagă singuri experienţele de viaţă.

11) SUNT UN RATAT.

Optez pentru a avea succes. Simt că am succes. Am succes. Mă simt competent, plin de încredere, capabil, îmi îndeplinesc întotdeauna scopurile, orice mi-aş propune.

12) NU SUNT BUN DE NIMIC.

Optez pentru a mă considera un om valoros. Mă simt valoros. Sunt valoros. Optez pentru a mă

simţi important. Mă simt important. Sunt important. Optez pentru a mă simţi util. Mă simt util. Sunt util. Optez pentru a mă simţi vrednic. Mă simt vrednic. Sunt vrednic.

Sper că aceste exemple te-au ajutat să înţelegi mai bine cum poate fi folosit „Scenariul” în viaţa de zi cu zi. Lucrează cât mai des cu el şi distrează-te. Atunci când aplici pentru prima dată „Scenariul” pentru prelucrarea sentimentelor tale, procesul ţi se pare puţin înspăimântător, întrucât nu eşti obişnuit cu aşa ceva. De aceea, descătuşează-ţi imaginaţia şi creativitatea. Practic, nu ai cum să faci ceva rău. Totuşi, foloseşte dialogul din „Scenariu” aşa cum este scris acesta. Acest lucru este important, dacă doreşti să obţii efectele dorite.

Dacă nu simţi din prima clipă nicio diferenţă între sentimentele tale după folosirea „Scenariului”, nu te lăsa descurajat. Persevereazǎ. Cu cât îl vei folosi mai frecvent, cu atât mai profundă va fi schimbarea din interiorul tău. La început, ea este foarte subtilă, dar încetul cu încetul vei constata că percepi altfel oamenii şi situaţiile, şi că reacţionezi diferit la ele. Vei observa de asemenea o schimbare în atitudinea ta. Mai devreme sau mai târziu, va veni cu siguranţă ziua în care te vei detaşa complet de situaţiile care obişnuiau să te irite, privindu-le cu seninătate, fără reacţiile emoţionale negative de altă dată.

Îţi reamintesc că nu există decât două sentimente principale: IUBIREA ŞI FRICA. Nu ai remarcat citind listele de mai sus că toate sentimentele negative derivă din FRICĂ?

Un acronim pentru FRICĂ este: Realitate Falsă care Pare să fie Reală[7]. Frica generează întotdeauna în noi un comportament imatur şi nesatisfăcător. Stresul care rezultă în urma acestui comportament stă la baza tuturor bolilor, fobiilor, relaţiilor destrămate, afacerilor falimentate etc. Teama şi vibraţiile asociate cu ea ne golesc literalmente de energia noastră vitală, răpindu-ne energia de care am avea nevoie pentru activităţile noastre.

Adversitatea este dinamizată de teamă!!

Dacă este adevărat că toate sentimentele au o vibraţie a lor, iar vibraţiile (sentimentele) negative ne îndepărtează de Sursa noastră, diminuând astfel starea de pace de care ne bucurăm, gândeşte-te ce am putea realiza cu toţii dacă am înlocui toate sentimentele noastre negative cu sentimente pozitive!

De aceea, concluzia este: scapă de teamă!!

Dr. Gerald G. Jampolsky ştia ce ştia atunci când şi-a intitulat cartea sa de mare succes: *Iubirea înseamnă renunţarea la teamă*. Ori de câte ori renunţăm la TEAMĂ, singurul lucru care ne mai rămâne este IUBIREA. Ori de câte ori permitem vibraţiilor IUBIRII să umple spaţiul nostru interior, nouă ni se permite să descoperim frumuseţea şi măreţia fiinţei noastre interioare, cea creată de Dumnezeu după chipul şi asemănarea lui!

Sentimente care ne p la boli

O experienţă personală

---

7 în limba engleză: False Evidence Appearing Real (FEAR = frică) (n. tr.).

„Dorinţa de a trăi este indiscutabil o mare putere care asigură supravieţuirea şi este probabil CEL MAI IMPORTANT factor al vindecării şi al stării de sănătate”(*Iubire, medicină şi miracole – Lecţii de autovindecare ale pacienţilor excepţionali*[8], de dr. Bernie S. Siegel). Când omul îşi pierde *dorinţa de a trăi*, lucrurile o iau într-adevăr razna în viaţa lui. Este ca şi cum el ar renunţa să îşi mai asume controlul asupra propriei sale vieţi. Când omul renunţă la dorinţa de a trăi, boala sa se vindecă foarte lent (sau nu se mai vindecă deloc), indiferent de tratamentul aplicat. Cum poate fi recuperată aşadar această *voinţă de a trăi*? Una din cele mai simple metode constă în folosirea „Scenariului”.

„Dragul meu spirit, te rog să localizezi originea sentimentelor care m-au făcut să îmi pierd dorinţa de a mai trăi”. Când ajungi la spaţiile goale, spune: „Optez pentru viaţă şi pentru dorinţa de a trăi. Mă simt viu! îmi asum dorinţa de a trăi. Optez pentru a-mi trăi cu entuziasm viaţa. Mă simt plin de entuziasm fată de viaţă şi simt o mare încredere în viitorul meu! Optez pentru a-mi trăi activ viaţa. Mă simt un participant activ la viaţă. Îmi trăiesc viaţa activ şi de-abin aştept să văd ce îmi rezervă viitorul. IUBESC VIAŢA!” Apoi încheie „Scenariul” în maniera obişnuită.

Una din experienţele cele mai profunde legate de vindecarea în urma folosirii „Scenariului” s-a produs în familia mea în

8 Tradusă şi publicată în limba română de Editura Humanitas (n. ed.).

primăvara anului 1988, când soţul meu a trecut prin mai multe întâmplări nefericite care l-au făcut să treacă printr-un stres financiar extrem de sever. Nimic nu părea să îi meargă în acea perioadă. Nu numai că şi-a pierdut majoritatea activelor pe care le-a acumulat în ani de zile, dar şi-a pierdut inclusiv respectul şi preţuirea de sine, şi chiar *voinţa de a trăi*. Practic, nu-i mai păsa dacă trăia sau murea. De fapt, cred chiar că ar fi preferat să moară, decât să trăiască.

Timp de luni la rând, l-am privit cum devine din ce în ce mai disperat. În mod normal are o înălţime de l,87 m, dar în acea perioadă a început literalmente să se micşoreze şi nimic nu mai părea să-l atragă în viaţă.

După o vreme, a început să mi se plângă de dureri ah» oaselor. Îl durea tot corpul şi simţea o senzaţie permanentă de frig. Am observat apoi că a început să emită un miros particular. Mi-am dat seama că nu era vorba de respiraţie sau de mirosu’ I corporal obişnuit. Era o senzaţie cum n-am mai simţit, pe care nu o pot compara decât cu un miros metalic. Soţul meu aven de asemenea dureri îngrozitoare de cap. Pe faţă i-au ieşit de câteva ori ulceraţii extinse, care s-au transformat în nişte răni oribile. Dimineaţa se trezea şi se pregătea să îşi înceapă ziua, dar după numai o oră devenea complet vlăguit şi nu îşi mai dorea decât să se întoarcă în pat.

Când s-a prezentat la medic, acesta i-a diagnosticat o leucemie. Acesta era ultimul lucru de care aveam nevoie în acea perioadă! Nu aveam nici asigurare medicală, nici bani ca să începem

tratamentul.

Într-o seară, după ce soţul meu s-a culcat mai devreme, am început să studiez sinteza unei conferinţe la care am participat cu un an în urmă la o universitate de prestigiu. Titlul conferinţei era: „Medicina comportamentală şi psihologia sănătăţii”. Conferinţa a fost susţinută de şase, medici clinicieni cu doctorat şi masterat implicaţi în cercetări în domeniul PSIHO-NEUROIMUNOLOGIEI, o ramură de ultimă oră a ştiinţei medicale. Doi dintre participanţi au fost Joan Borysenko, şi Steven E. Locke, doctor în medicină de la Harvard.

Psiho-neuro-imunologia este o ştiinţă preocupată îndeosebi de impactul atitudinilor mentale asupra rezistenţei corpului la boli şi studiază în particular legăturile dintre minte, creier şi sistemul imunitar. Cercetătorii implicaţi în acest domeniu au adus dovezi foarte solide care atestă faptul că emoţiile, atitudinile mentale şi capacitatea persoanei de a face faţă stresului influenţează puternic funcţiile sistemului imunitar.

Medicii care au vorbit la această conferinţă ştiau foarte multe lucruri despre felul în care afectează sănătatea emoţiile, sentimentele şi atitudinile. După ce am participat la conferinţă, mi-a devenit evident faptul că aceşti cercetători se numărau printre cei mai mari specialişti în acest domeniu de vârf al ştiinţei. Sinteza pe care am studiat-o în acea seară era o colecţie de articole pe care le-au scris aceşti medici pentru diferite publicaţii de specialitate. Ceea ce căutam de fapt erau anumite indicii care să îmi permită să

descopăr cauzele emoţionale ale leucemiei, care să îmi confirme (sau nu) alte informaţii pe care le-am acumulat anterior. Când am aflat că „depresia profundă” era una din cauzele emoţionale ale leucemiei, AM ÎNŢELES în ce consta adevărata problemă a soţului meu. Practic, în mintea mea nu a mai rămas nicio îndoială!

Era miezul nopţii şi tocmai mă pregăteam să mă duc la culcare, când soţul meu a intrat în biroul în care mă aflam. Ştia ce anume căutam, aşa că m-a întrebat dacă am găsit ceva interesant. Când i-am spus că *depresia profundă* era unul din sentimentele care provoacă leucemia, s-a aşezat imediat pe1 canapea şi m-a spus: „Haide să rezolvăm această problemă”. Doresc să precizez cu această ocazie că soţul meu a fost întotdeauna extrem de sceptic în privinţa „Scenariului”, fapt care nu l-a împiedicat însă să observe în tăcere anumite efecte benefice pe care le-a produs acesta de-a lungul anilor asupra fiului nostru şi asupra mea. În acest moment, când starea lui de sănătate se prăbuşea văzând cu ochii, el a devenit dintr-odată perfect pregătit şi dornic să facă ORICE pentru a se vindeca!

M-am aşezat aşadar alături de el şi l-am ajutat să aplice „Scenariul”, înlocuind în final cuvintele *depresie profundă* cu afirmaţiile: „Mă iert pe mine însumi pentru percepţia mea greşită. Mă simt entuziasmat că trăiesc! Sunt entuziasmat că trăiesc! Optez pentru a iubi viaţa. Simt o iubire profundă faţă de viaţă. Iubesc viaţa! Optez pentru a trăi. Simt că trăiesc, îmi trăiesc plenar viaţa. Optez pentru a fi fericit, bucuros şi mulţumit. Mă

simt fericit, bucuros şi mulţumit. Sunt fericit, bucuros şi mulţumit”. Am aplicat de asemenea „Scenariul” împreună cu el pentru a transforma dorinţa lui de a muri, întrucât mi se părea evident că dacă s-a îmbolnăvit de o boală atât de severă trebuia să fi avut o asemenea dorinţă (acest determinism nu funcţionează şi invers: dacă îţi doreşti să mori, nu înseamnă neapărat că te vei îmbolnăvi de o boală mortală). După ce am terminat, ne-am dus amândoi la culcare.

Când s-a trezit a doua zi dimineaţă, soţului meu nu-i venea să creadă cum se simte! Ştiu că pare greu de crezut, şi probabil că nu am fi crezut nici noi dacă nu am fi trecut personal prin această experienţă, dar se simţea complet diferit, ca şi cum ar fi fost o altă persoană! Oasele nu îl mai dureau, simţea o stare de energie pentru prima dată în multe luni de zile, iar mirosul metalic dispăruse. Întreaga zi nu a făcut decât să îmi repete cât de bine se simţea, iar a doua zi la fel.

În a treia zi, soţul meu s-a trezit însă cu o durere în zona rinichilor. Din păcate, nu i-am acordat o atenţie foarte mare, deşi ar fi trebuit să o fac, întrucât soţul meu *nu prea* obişnuieşte să se plângă. De fapt, eram atât de fericită că s-a simţit mai bine încât m-am gândit că noua durere va trece de la sine.

Ei bine, nu s-a întâmplat aşa. Întreaga zi a umblat aplecat de durere, iar în timpul nopţii lucrurile s-au înrăutăţit. De aceea, am început să studiez corespondenţele dintre problemele rinichilor şi sentimente, după care am aplicat din nou „Scenariul” pentru aceste sentimente. În final,

ne-am culcat. A doua zi dimineaţă, durerile din zona rinichilor i-au dispărut cu desăvârşire. Până la data publicării acestei cărţi, 18 ani mai târziu, soţul meu nu s-a mai plâns niciodată de astfel de dureri. Oare pot fi lucrurile atât de simple? Potrivit experienţei noastre de viaţă, răspunsul nu poate fi decât unul singur: un DA hotărât! Cei care complicăm întotdeauna lucrurile suntem noi, oamenii.

În următoarele zece zile, soţul meu a avut cele mai variate probleme de sănătate, care s-au derulat una după alta. Era ca şi cum şi-ar fi retrăit toate durerile emoţionale din trecutul său. Vibraţiile sentimentelor negative pe care le-a păstrat atâta vreme în interiorul lui ieşeau acum la suprafaţă. Durerile fizice nu făceau altceva decât să îi atragă atenţia asupra necesităţii de *a intra în contact* cu sentimentele negative pe care le-a îngropat în subconştientul lui, care erau pe cale să dezlănţuie în corpul lui diferite boli. Această experienţă i-a permis soţului meu să îşi elibereze o bună parte din aceste sentimente vechi, pe care nici măcar nu mai realiza că le avea, necum că le purta în subconştient de ani de zile. Nu mai trebuie să precizez cât de recunoscător s-a simţit în cele din urmă pentru acest *instrument* pe măsură ce starea de sănătate se îmbunătăţea de la o zi la alta. În cele din urmă, soţul meu a devenit unul din cei mai mari suporteri ai „Scenariului”.

Când am citit cartea doctorului Bemie Siegel, *Iubire, medicină şi miracole*, mi-am adus instantaneu aminte de experienţele pe care le-am trăit împreună cu soţul meu în primăvara anului

1988. Nu întâmplător, m-am simţit atrasă ca un magnet de paginile în care autorul vorbea despre leucemie:

Depresia este definită de psihologi ca o renunţare (la dorinţa de a trăi, de a lupta etc.). Considerând că ceea ce simte în momentul prezent şi ceea ce anticipează pentru viitor este intolerabil, persoana depresivă intră într-un fel de grevă7 faţă de viaţă, pierzându-şi complet interesul faţă de oameni, de munca sa, de hobby-uri şi aşa mai departe. [Pasajul descrie perfect ce s-a întâmplat atunci cu soţul meu].

O astfel de depresie este profund asociată cu cancerul. Spre exemplu, dr. Bernard Fox din Boston a descoperit că oamenii deprimaţi sunt de două ori mai predispuşi să se îmbolnăvească de cancer decât cei care nu sunt deprimaţi. Un studiu al unor gemeni identici, din care unul era bolnav de leucemie şi celălalt nu, a arătat că cel bolnav a trecut înainte printr-o depresie puternică sau printr-un alt dezechilibru emoţional, în timp ce cel sănătos nu a trecut printr-o asemenea traumă.

În cartea *Voinţa de a trăi*, Arnold Hutschenecker afirmă că depresia este o renunţare la luptă în favoarea morţii şi că toate formele de cancer par să fie o expresie a disperării experimentată la nivel celular. Autorul susţine că mintea nu acţionează numai prin alegerile noastre conştiente, ci şi la nivelul ţesuturilor corpului, fără nicio conştientizare din partea noastră. El îşi argumentează opinia inclusiv cu ajutorul anumitor expresii populare, precum: „(Cutare) e un junghi în coastă 7, „Nu-mi sta pe cap”, „Această

problemă mă omoară de viu” sau „Mi-ai frânt inima”.

Corpul reacţionează în faţa mesajelor condiţionate ale minţii indiferent dacă acestea sunt conştiente sau inconştiente. De cele mai multe ori, aceste mesaje sunt de tip: *„trăieşte”* sau *„mori”*, Dr. Hutschenecker este convins că noi dispunem nu doar de mecanisme de supravieţuire, de tip „luptă sau fugi”, ci şi de mecanisme ale „morţii”, care blochează literalmente orice mecanism de apărare, încetinesc funcţiile corpului şi ne predispun către moarte ori de câte ori simţim că viaţa nu mai merită să fie trăită.

Când am citit pentru prima dată o listă cu cauzele emoţionale probabile ale bolilor fizice, am fost de-a dreptul revoltată! Mi se părea revoltător ca altcineva să insinueze că eu am trăit cutare sentimente, care mi-au provocat apoi diferite probleme de sănătate de care am suferit de-a lungul vieţii. Pur şi simplu, nu puteam accepta aşa ceva. De aceea, am mototolit literalmente lista şi am aruncat-o cu dispreţ la coş. „Este absolut imposibil (m-am gândit timp de o săptămână) ca sentimentele să poată provoca probleme de sănătate”. Ce nu înţelegeam în acel moment era faptul că aceste sentimente nu sunt întotdeauna evidente, fiind de cele mai multe ori ascunse sau îngropate în subconştient. Din păcate (de fapt, din fericire), ideea a continuat să mă obsedeze, refuzând să îmi părăsească mintea. De aceea, m-am decis să o examinez cu mai multă atenţie. În cele din urmă, am fost nevoită să admit că noua teorie era infinit mai adevărată decât mi-aş fi

imaginat vreodată.

Lista care urmează poate indica unul sau mai multe sentimente care pot corespunde unei boli sau unei afecţiuni. Asta nu înseamnă că toate sentimentele trebuie să te afecteze simultan. De multe ori, este suficient să experimentezi unul din cinci, ori poate două sau trei. De asemenea, nu uita că aceste sentimente te afectează de regulă la nivel subconştient. Oricum, dacă recunoşti unul sau mai multe astfel de sentimente, trece-le imediat prin filtrul „Scenariului”. Reţine: aceste sentimente au fost uneori îngropate ani la rând, acoperind în totalitate amintirea perfecţiunii la nivelul celulelor tale; de aceea, este posibil să fi devenit complet inert în faţa lor. Dacă doreşti să obţii însă rezultate concrete, va trebui să *îţi asumi* sentimentele pe care le recunoşti în tine, prelucrându-le apoi cu ajutorul „Scenariului”.

Este posibil să fi experimentat probleme de sănătate pe care să le fi depăşit cu succes, dar, după cum sugerează

Barbara Ann Brennan în cartea sa, *Mâini tămăduitoare*, „dacă procesul de vindecare nu a avut loc şi, în interiorul corpului şi dacă sistemul de convingeri greşite nu a fost corectat, boala se va manifesta din nou în corpul fizic, chiar şi după dispariţia actualelor simptome fizice”.

Cu alte cuvinte, chiar dacă simptomele unei boli suni eliminate, noi nu putem vorbi încă de o vindecare autentică (totală) până când nu se produce şi vindecarea „interioară” şi până când sistemul de convingeri nu este schimbat.

În acest scop, îţi recomand să consulţi lista

bolilor care urmează şi să localizezi sentimentele care le corespund şi care ar putea fi cauza probabilă în cazul tău. Aplică apoi „Scenariul” acestor sentimente negative şi înlocuieşte-le cu opusul lor.

Iată două exemple de prelucrare a sentimentelor indicate pentru prima boală din lista de mai jos:

Exemple

1. „... te rog, localizează originea sentimentelor care m-au făcut să judec greşit sau să îmi folosesc în mod eronat înţelepciunea”. Înlocuieşte apoi aceste sentimente, rostind afirmaţiile: „Optez pentru a-mi deschide mintea şi inima în faţa adevărului. Simt că mi-am deschis mintea şi inima în faţa adevărului. Mi-am deschis mintea şi inima în faţa adevărului. Optez pentru a accepta adevărul. Simt că accept adevărul. Accept adevărul. Optez pentru a lua decizii corecte. Simt că iau numai decizii corecte. Iau numai decizii corecte. Accept din toată inima adevărul”, încheie apoi „Scenariul” în maniera obişnuită.

2. „... te rog, localizează originea sentimentelor care m-au făcut să mă identific cu posesiunile mele, uitând de sinele meu real”. Înlocuieşte apoi aceste sentimente, rostind următoarele afirmaţii: „Optez pentru a-mi revela adevărata identitate. Simt că îmi revelez adevărata identitate. Îmi revelez adevărata identitate. Îmi percep sinele real. Simt iubire şi respect faţă de acest sine. Mă iubesc şi mă respect exact aşa cum sunt”. Încheie apoi „Scenariul” în maniera obişnuită.

Sentimente probabile care stau la baza diferitelor boli

Abcese:

Agitaţie interioară; răni sufleteşti nerezolvate

Chin interior

Cramponarea de o viziune depăşită

Dorinţa de răzbunare

Stagnare

Abdomen, zona abdominală:

Folosirea incorectă a raţiunii (înţelepciunii) Identificarea cu posesiunile personale şi uitarea de sinele real

Accidente:

Incapacitatea de a-ţi forma un punct de vedere clar

Lipsa unui scop în viaţă

Nevoia de a-ţi pedepsi şinele

Rezistenţă faţă de autorităţi

Sentimentul că eşti descoperit şi că nu te apără nimeni

Sentimentul că te afli într-un alt loc decât ar trebui să fii Stres foarte intens Tensiuni şi griji

Acnee:

„Negare”, neasumarea propriilor experienţe de viaţă

Incapacitatea de a face faţă propriilor probleme

Sentimentul de autorespingere / neplăceri» faţă de propriul sine Sentimentul de vinovăţie *Addison* (*boala lui*):

Incapacitatea de a-ţi înţelege propriile emoţii

Lipsă de compasiune faţă de propriul sine Lipsa înţelegerii de sine / uitare de sine Mânie

îndreptată împotriva propriului sine

Adenoide:

Copilul se simte neacceptat sau simte o ostilitate din partea unui adult Dizarmonie acută în propriul cămin Sentimentul că eşti blocat în viaţă / că nu poţi respira

Sentimentul că nu eşti binevenit, că stai în calea cuiva

Aftă:

Mânie datorată luării unor decizii incorecte

Agorafobie:

Neutilizarea / incapacitatea de a-ţi utiliza discernământul

Alcoolism:

Acceptarea cuvintelor negative ale altor persoane

Autoprotecţie împotriva unor sentimente pe care te temi să le simţi

Emoţii negative nerezolvate blocate în interior

Incapacitatea de a face faţă vieţii / atitudine de tip „Ce rost mai are?” îngrijorare datorată lipsei de comunicare cu alte persoane

Sentimentul că trăieşti în minciună / vinovăţie / în loc nepotrivit Sentimentul de nevrednicie / respingere de sine

Alergii:

Iritarea datorată unei persoane sau unei situaţii

Lacrimi reprimate Negarea propriei puteri

Sentimente care ar trebui schimbate, dar care nu par să aibă o soluţie Sentimentul de sufocare

Substitut (imitaţie) pentru răceli

Teama de a-ţi împărtăşi sentimentele cu alte persoane

Aluniţe:

Convingeri greşite legate de sine Pot fi congenitale

Te simţi inadecvat sau nevrednic (nu te integrezi în generaţia ta)

Alzheimer (boala lui):

Dorinţa de a trăi în mica ta lume subiectivă Incapacitatea de a-ţi controla propria viaţă Mânie reprimată

Nu mai eşti dispus să te lupţi cu viaţa Oboseală în faţa vieţii

Sentimentul de inferioritate / insecuritate Sentimentul lipsei de speranţă şi de neajutor are

Ameţeală:

„*Te* învârti într-un cerc vicios” din cauza lipsei de organizare

Absenţa unei direcţii clare în viaţă

Dorinţa egoului de a controla întreaga fiinţă

Incapacitatea de a accepta realitatea aşa cum este

Nu-ţi faci suficient timp pentru tine Sentimentul că „nu mai doresc să lupt” Sentimentul de împovărare

Amigdale:

Iritare datorată unei situaţii sau unei persoane

Lucrurile nu îţi merg aşa cum îţi doreşti Mânie sau teamă reprimată Voinţă tensionată

Amnezie:

Dorinţa de a scăpa de problemele vieţii / fuga

de viaţă

Incapacitatea de a te afirma / de a-ţi susţine propriile puncte de vedere Teama de viitor

Amorţeală:

Incapacitatea de a-ţi exprima iubirea şi respectul

Anemia celulelor:

Sentiment de inferioritate *Anemie pernicioasă*:

Durere profundă, rămasă nerezolvată Renunţarea la luptă Sentimentul de neajutor are totală

Anemie:

Absenţa iubirii de sine

Eşti devotat / posesiv faţă de o altă persoană

Eşti manipulator, dar refuzi să fii manipulat Mânie împotriva propriului sine pentru incapacitatea acestuia de a controla situaţia Sentimentul că „nu eşti suficient de bun” Sentimentul că viaţa nu se îndreaptă în direcţia dorită de tine

Simţi că nu mai ai niciun motiv de bucurie Viaţă dezordonată

Anevrism:

Incapacitatea de a face faţă nevoii de a-ţi schimba situaţia

Nevoia de a face totul pentru toţi, tot timpul Responsabilităţi zilnice mai mari decât poate suporta corpul fizic

Anorexie:

Absenţa înţelegerii spirituale / cunoaşterii de sine

Incapacitatea de a te ridica la nivelul

aşteptărilor celor din jur

Nu ştii cum să te iubeşti pe tine însuţi sau cum să te identifici cu propriul sine Sentimentul că eşti total incapabil să le faci pe plac părinţilor tăi (îndeosebi mamei) Sentimentul de autorespingere / ură faţă de sine

Sufletul tău doreşte să părăsească trupul (autodistrugere)

Anus:

Sentimentul de neputinţă într-un anumit domeniu al vieţii

Supravieţuirea este ameninţată de condiţiile exterioare

Anxietate:

Sentimentul că eşti captiv într-o cuşcă Sentimentul că eşti incapabil să te schimbi

Apatie:

Nu mai doreşti să simţi nimic Stingerea „scânteii vieţii”.

Apendicită:

Aştepţi ceva, dar simţi că nu îl poţi obţine Incapacitatea de a face faţă fricii: blocarea fluxului energetic Temeri nerezolvate legate de viaţă

Apetit:

Excesiv: îţi hrăneşti astfel nevoia de a fi iubit, acceptat şi protejat

Pierdere: percepţii incorecte care conduc la neîncredere / depresie

Artere

(îngroşare):

Eşti dictatorial Inimă grea Perfecţionism

Sentimente nerezolvate care îţi blochează

fluxul energetic

Sentimentul că eşti obstrucţionat sau întârziat

Teama de a nu fi dezamăgit

Arteriosclerozǎ:

Acumularea mai multor straturi de sentimente nerezolvate în interior Griji legate de faptul că nu eşti perfect Incapacitate de lungă durată de a-ţi exprima sentimentele şi emoţiile Incapacitatea de a vedea binele Refuzul de a-ţi deschide mintea

Artrită reumatoidă:

Corpul primeşte mesaje conflictuale, de genul: Râde în exterior, dar se consumă (plânge) în interior

Sentimentul de neputinţă totală în faţa poverilor vieţii

Artrită:

Anxietate şi / sau depresie, acumulate pe termen lung

Autocritică severă, criticarea dură a altor persoane

Convingerea că mânia este un sentiment incorect, care creează:

Cramponarea de propriile opinii / convingeri

Cramponarea de sentimentul ostilităţii Gândire / sentimente rigide Incapacitatea de a face compromisuri Lipsă de flexibilitate Nevoia de *a avea dreptate*

O mânie reprimată care te consumă din interior

Tensiuni sau mânie faţă de viaţă, acumulate *Astnv*. Pe termen lung

Anxietate / teamă cronică

Dorinţa de a protesta, dublată de incapacitatea de a face acest lucru

Dorinţă inconştientă de a fi dependent

Insatisfacţie legată de sine

Nevoia de dependenţă

Sensibilitate excesivă

Sentimentul că eşti dominat de un părinte Sentimentul de sufocare Temeri din copilărie Tristeţe sau lacrimi reprimate

Atac cerebral:

Nerăbdare datorată faptului că nu te simţi capabil să realizezi ceea ce îţi doreşti Nerăbdare manifestată faţă de propriul sine pentru că nu eşti capabil să îmbunătăţeşti o situaţie

Respingi viaţa pe un nivel profund Rezistenţă extremă Simţi nevoia de a renunţa Te simţi depăşit din cauza presiunilor vieţii Violenţă la adresa propriului sine *Auz* (*probleme cu auzul*):

Analizează care sunt avantajele de a nu auzi anumite lucruri încercarea de a face pe altcineva să audă ceea ce auzi tu (să perceapă realitatea aşa cum o percepi tu)

Bâlbâială:

Doreşti să protestezi, dar nu îndrăzneşti Nu eşti capabil să îţi exprimi şinele Nu îţi accepţi şinele

Simţi nevoia să le faci întotdeauna pe plac persoanelor autoritare Te simţi inferior

Te simţi nesigur din punct de vedere emoţional

Balonare:

Incapacitatea de a schimba situaţiile pe care

nu le mai doreşti în viaţa ta Incapacitatea de a-ţi exprima adevăratele sentimente (pe care le „înghiţi în sec”)

Te simţi blocat în situaţia actuală *Băşici provocate de arsuri*:

Eliberarea unor sentimente reprimate Manifestarea unui sentiment care a stagnat multă vreme în tine

Băşici:

Păstrarea unui obicei care te irită Rezistenţă opusă vieţii

Sentimentul că nu eşti protejat din punct de vedere emoţional

Bătături:

Bătături:

Cramponarea de vechile răni sufleteşti Incapacitatea de a te lăsa în voia vieţii Lipsa dorinţei de a circula, dar şi a deschiderii în faţa noilor învăţături Sentimente negative

Boli ale copilăriei:

Copilul reacţionează faţă de sentimentele mamei

Nevoi emoţionale nesatisfăcute Sentimentul că eşti părăsit Sentimentul de neajutorare

Boli ale sistemului muscularosos (distrofie musculară):

Mânie profund înrădăcinată care nu a fowl rezolvată

Paralizie autocreată pentru a te împiedica Nă loveşti pe cineva sau să mergi înainte Sentimentul că „trebuie să experimentezi o durere”.

Boli cardiovasculare:

Absenta respectului faţă de sine Agitaţie şi

nerăbdare

Dorinţa ca lucrurile să se mişte mai rapid Nevoia de a intra în competiţie, de a realiza şi de a acumula bogăţie materială

Boli cronice:

Incapacitatea de a te schimba în bine Neîncredere în viaţă

Boli incurabile:

Condamnare pe termen lung a propriului sine sau a celorlalţi

Nevoia de a ierta toate situaţiile şi toţi oamenii din trecut

Boli intestinale:

Dorinţa de a nu ieşi din zona de confort

Dorinţa de a trăi în trecut

Incapacitatea de a asimila şi de a absorbi noul

Boli venerice:

Simţi nevoia de a fi pedepsit

Vinovăţie pentru anumite activităţi sexuale

Braţe paralizate:

Braţul drept: dificultate de a dărui altora *Braţul stâng*: dificultate de a primi de la alţii

Rezistenţă în faţa unei împietriri inexplicabile a voinţei

Tensiuni mentale

Braţe:

Drept: nu eşti suficient de deschis în faţa exerciţiilor (nevoilor) fizice *Stâng*: nu eşti suficient de deschis în faţa spiritualităţii (nevoilor spirituale)

Bronşită:

Dizarmonie extremă în propriul cămin (Copiii

cred întotdeauna că această dizarmonie se datorează unei greşeli făcute de ei)

Dorinţa de a controla situaţia, dublată de incapacitatea de a face acest lucru Dorinţa de a schimba anumite lucruri, dublată de incapacitatea de a face acest lucru

Bulimie:

Dispreţ faţă de sine

Imagine greşită legată de sine

Incapacitatea de a-ţi accepta propriul sine

Nevoi nesatisfăcute

Nevoia de creştere spirituală

Sentimentul că nu îţi poţi controla propriul sine

Sentimentul că nu te poţi ridica la înălţimea situaţiei şi că nu poţi îndeplini aşteptările celor din jur

Buze:

Buze uscate: frustrare în faţa incapacităţii de a-ţi împărtăşi cunoştinţele *Crăpături în colpil buzelor*: frustrare Nu vreau să spun mai mult, ca să nu spun ceva greşit

Canale ovariene (blocate):

Temperament foarte încordat Tensiuni nervoase de lungă durată

Cancer uterin:

Iritare în faţa întregului gen masculin Mânie reprimată Te simţi o martiră

Cancer:

FORMĂ DE AUTODISTRUGERE

Absenţa deschiderii interioare faţă de „lumina divină” sau faţă de ajutorul divin Absenţa iubirii pure faţă de sine şi faţă de ceilalţi

Al sângelui (*leucemie*): depresie intensă, mânie sau rea voinţă

Cancer al pielii: formă de autodistrugere datorată:

Cancer la stomac:

Condamnare şi ură

Conflicte interioare continue, ascunse niiM masca fericirii

Cramponarea de resentimente, mânie intenthe ură, dorinţa de răzbunare sau gelozie Depresie la nivel mental Disperare

Dorinţă de moarte la nivel subconştient / absenţa dorinţei de a trăi Dorinţa de răzbunare

Incapacitatea de a face faţă unei pierderi traumatice

Incapacitatea de a ierta la *coloana vertebrală*:

La nivelul cervixului: mânie reprimată la nivelul organelor feminine:

Maliţiozitate

Mânie reprimată (de regulă, în faţa unei figuri masculine autoritare)

Poveri emoţionale nerezolvate

Relaţie dizarmonioasă cu părinţii

Resentimente nerezolvate

Respingerea propriului sine

Sentiment reprimat de neajutor are / lipsă de speranţă

Sentimente de ostilitate reprimate Sentimentul de gol interior Sentimentului că eşti inadecvat sau nevrednic

Singurătate reprimată Viaţa ţi se pare o povară

Candida:

Condamnarea continuă a altor persoane la nivel subconştient

Incapacitatea de a-ţi asuma puterea personală începe de regulă cu îndoieli legate de sine Resentimente care se acumulează în interior Sentimente negative nerezolvate acumulate în interiorul corpului

Cangrenă:

Incapacitatea de a te iubi pe tine însuţi cu entuziasm

Morbiditate scăpată de sub control Sentimente otrăvite nerezolvate

Căzături:

Insecuritate interioară Nesiguranţă legată de sine

Chisturi:

Incapacitatea de a-ţi rezolva anumite răni din trecut îţi plângi de milă *Cifoză* (*fracturi ale vertebrelor datorate osteoporozei avansate*):

Mânie nerezolvată

Purtarea poverilor altor persoane

Resentimente acumulate

Cistită:

Iritare nerezolvată Nu poţi obţine ceea ce îţi doreşti Sentimente care te consumă în interior Tipare mentale asociate cu nefericirea

Ciuperci:

Cramponare de vechile concepte / nu mă pot schimba îi permit! trecutului să îţi guverneze prezentul Incapacitatea de a te detaşa de trecut

Coapse:

Acumulare de grăsime pe coapse: frustrare legată de propriul progres în viaţă Teamă de viitor

Coate:

Incapacitatea de a accepta experienţe noi Incapacitatea de a te gândi la altceva Rezistenţă opusă realizărilor sau încrederii în sine

Coccis:

Preocupare excesivă faţă de nevoile materiale şi de supravieţuire

Colesterol:

Convingerea că „nu ar trebui să fiu fericit” Negarea bucuriei propriului sine

Colici:

Iritare

Nerăbdare

Nu eşti fericit în mediul în care te afli

Colită ulceroasă:

Anxietate

Apare adeseori la persoanele care au un comportament obsesiv-impulsiv Incapacitatea de a lua decizii Incapacitatea de a-ţi exprima mânia sau ostilitatea faţă de o anumită persoană Nevoia de a te conforma tot timpul Sentimentul că eşti un martir

Colită:

Griji excesive (în general)

Griji excesive legate de ideea de ordine (pierderea libertăţii)

Nevoia pentru mai multă afecţiune Sentimentul că eşti oprimat Sentimentul înfrângerii *Coloana vertebrală*: este asociată cu egoul

Ego orgolios

Nu te susţii pe tine însuţi (nu îţi argumentezi propriile opinii)

Senzaţie de inferioritate Sfială

Te laşi doborât de propriul intelect Te temi să îţi recunoşti sentimentele

Colon spastic:

Incapacitatea de a te detaşa şi de a te lăsa dus de val

Sentimente intense de insecuritate

Colon:

Ascendent: lipsa generozităţii manifestate faţă de propriul sine

Descendent: incapacitatea de a te relaxa în interior

Transversal: incapacitatea de a fi deschis / de a spune adevărul (faţă de sine şi faţă de ceilalţi)

Ură reprimată

Comoţii:

Nevoia de a accepta noi idei Nu doreşti să afli ceva ce ar trebui să ştii

Conjunctivită:

Frustrare faţă de ceea ce vezi (faţă de ceea ce îţi oferă viaţa)

Incapacitatea de a vedea perfecţiunea în oameni şi în viaţă Mânie împotriva vieţii

Constipaţie:

Agitaţie continuă Anxietate

Incapacitatea de a renunţa la vechile sentimente şi convingeri Nu spui ceea ce ai dori să spui Probleme nerezolvate

Rezistenţă opusă în faţa fluxului natural al vieţii

Coşuri:

Frustrări nerezolvate Mânie ascunsă care iese la suprafaţă Neplăcere legată de sine *Crampe*

musculare:

Atitudine rigidă Natură încăpăţânată Rezistenţă în faţa progresului

Crampe:

Cramponarea de anumite percepţii incorecte legate de feminitate Teama de durere Tensiuni acumulate

Vinovăţie legată de ceva ce ai făcut sau nu ai făcut

Cramponarea de sentimente/ temeri care nu-ţi fac bine

Nu îţi asumi propriile sentimente Nu spui adevărul cu iubire Răni sufleteşti profund înrădăcinate care ies la suprafaţă

Creier:

Anxietate intensă

Ascunderea anumitor lucruri (lipsă de deschidere faţă de ceilalţi)

Incapacitatea de a te relaxa şi de a le dărui altora din cunoaşterea ta Nervozitate extremă

Nu eşti deschis faţă de ceea ce simţi cu adevărat

Sentimentul că eşti incapabil să îţi controlezi propria viaţă

Daltonism:

Incapacitatea de a vedea lucrurile aşa cum sunt

Degetele de la picioare:

Griji cu privire la viitor legate de detalii minore

Demenţă:

Mânie nerezolvată

Sentimentul de neajutorare şi de lipsă de

speranţă

Te simţi obosit de lupta cu viaţa

Dependenţe:

Dezaprobare faţă de sine / fugă de sine Disperare

Dorinţa de a evita orice sentimente Gol sufletesc

Incapacitatea de a gândi raţional Incapacitatea de a percepe clar şi corect Memorie distorsionată la nivelul ADN-ului Sentimentul de autorespingere

Depresie:

Dorinţa de a abandona lupta şi de a renunţa la viaţă

Insuficienta expunere la soare (îndeosebi iarna) poate cauza de asemenea depresie Mânie orientată către interior Sentimentul că „este inutil”.

Sentimentul că „nu pot controla această situaţie”.

Sentimentul că „nu voi fi niciodată suficient de bun şi nu voi face niciodată suficient de mult”.

Sentimentul de neajutorare şi de lipsă de speranţă

Deviaţie de disc:

Indecizie legată de viaţă Nu te simţi sprijinit în viaţă *Dezechilibru dreapta-stânga*

Dreapta: direcţie fizică / latura masculină / luptă / dăruire / eliberare

Stânga: direcţie spirituală / latura feminină / protecţie / receptivitate / primire

Dezechilibru stânga-dreapta

Dreapta: direcţie fizică / latura masculină /

luptă / dăruire / eliberare *Stânga*: direcţie spirituală / latura feminină / protecţie / receptivitate / primire

Diabet:

Dezamăgire faţă de viaţă

Dispariţia bucuriei de a trăi

Judecăţi critice severe la adresa propriului sine sau a altor persoane

Obsesie legată de control

Ruşine faţă de ceva ce ai făcut în trecut

Sentiment continuu de tristeţe

Sentimentul că „lucrurile ar fi trebuit să se petreacă altfel”.

Şoc emoţional

Diaree:

Dorinţa de a termina o relaţie sau o situaţie Fuga de o anumită situaţie Obsesia faţă de ordine

Renunţarea la scopurile personale atunci când nu poţi avea ceea ce îţi doreşti Respingerea imaginii unei realităţi pe care nu doreşti să o accepţi Teama de ceva din momentul prezent *Difterie* (*urticarie*):

Dorinţa de a protesta, dublată de incapacitatea de a face acest lucru

Incapacitatea de a vedea lucrurile din perspectiva corectă

Mânie atunci când sesizezi comportamentul inflexibil al unei alte persoane

Mici temeri ascunse

Te simţi tratat necorespunzător

Temeri care ies în sfârşit la suprafaţă

Dinţi:

Abcese: amânarea executării propriilor

planuri

Dureri de dinţi: incapacitatea de a lua decizii *Partea inferioară*: nerăbdare *Partea superioară*: nu înţelegi imaginea de ansamblu

Clismenoree:

Incapacitatea de a te ierta Manie îndreptată împotriva propriului şi nu *Diverticulită* (*inflamarea unui diverticul intestinal*)

Dificultatea de a socializa Neexprimarea adevăratelor sentimente

Dizenterie:

Nu poţi face faţă actualei situaţii Te simţi tratat nedrept Teama de prezent

Trebuie să îţi cultivi generozitatea, empatia, onestitatea, capacitatea de a te relaxa şi deschiderea interioară Urăşti ceea ce vezi

Durere:

Dumnezeu încearcă să-ţi atragă atenţia

Indiciu că ceva este dezechilibrat

Mânie şi frustrare reprimată

Te afli într-o relaţie care te răneşte sufleteşte

Vinovăţie

Dureri de cap:

Cramponare de vechile limitări Eşti incapabil să vezi binele *Frontale*

Incapacitatea de a te descurca într-o anumită chestiune

Incapacitatea de a-ţi rezolva supărările emoţionale

Manifestarea nevoii de a râde, de a cânta, de a lăuda pe altcineva şi de a-ţi exprima recunoştinţa

Nerăbdare legată de sine, datorată faptului

că nu ai făcut suficient de mult

Presiune interioară

Relaţii dizarmonioase

Sentimente rănite rămase neexprimate

Simţi că eşti mai bun decât alţi oameni

Te simţi incapabil să îţi controlezi viaţa

Teamă şi anxietate care ucid tot ce este mai bun în tine

Tensiune şi stres

Dureri:

Dorinţa dureroasă de a fi iubit şi strâns în braţe Sentimentul că ai făcut un efort în zadar Sentimentul că eşti absolut singur Sentimentul că eşti separat de sursa iubirii Sentimentul că: *nimeni nu te iubeşte* Tristeţe

Eczemă:

Răni sufleteşti nerezolvate

Sensibilitate excesivă

Sentiment nerezolvat de iritare

Simţi că eşti împiedicat să faci anumite lucruri; de aceea, te simţi frustrat

Edem:

Cramponarea de ceva care nu îţi este necesar Incapacitatea de a avansa rapid Nevoia de a fi imobilizat într-o anumită zonă a corpului

Emfizem:

Incapacitatea de a fi tu însuţi Sentimentul că nu meriţi să mai trăieşti Teama de a-ţi trăi plenar viaţa *Endometrioza* (*prezenta ţesutului endometrial în afara sediului normal – mucoasa uterină*):

Absenţa înţelegerii de sine Absenţa iubirii de sine

Cramponarea de anumite concepte limitatoare Dorinţa de a-i acuza pe alţii pentru problemele tale Frustrare Insecuritate

Tristeţe nerezolvată profund înrădăcinată

Energie (lipsă continuă de):

Eşti obosit de lupta de zi cu zi îţi doreşti să „renunţi”.

Tristeţe nerezolvată profund înrădăcinată

Epilepsie:

Incapacitatea de a-ţi accepta propriile acţiuni Nevoia de a-ţi persecuta propriul sine Respingerea vieţii

Violenţă îndreptată împotriva propriului sine

Fălci încleştate:

Dorinţă de control Furie

Incapacitatea de a te exprima aşa cum simţi

Faţă:

Ai îndoieli *legate* de propria competenţă Este asociată cu simţul identităţii *Frunte*: reacţie la anumite gânduri conştiente recente

Nu poţi *face faţă* unei situaţii sau unei persoane

Paralizie: te judeci foarte dur pe tine însuţi Probleme în *cadrul* relaţiilor Te laşi întotdeauna deoparte în favoarea altor persoane Te simţi respins

Te temi să nu fii nevoit să *renunţi la masca pe care o porţi* Teamă şi anxietate

„Te aprinzi” emoţional dintr-un anumit motiv

Febră:

Cramponare de trecut

Mânie pe care nu o poţi exprima

Rezistenţă

Te simţi afectat de lipsa de ordine *Feminita*te, *probleme feminine*:

Blocaj emoţional legat de partenerul de cuplu

Blocaj emoţional legat de propria sexualitate Refuzul de a te detaşa de trecut Respingerea propriei feminităţi Te simţi inadecvată în rol sexual Teamă sau vinovăţie legată de sex

Fibrom chistic:

Convingerea că „tuturor le merge bine, numai mie nu”.

Fibromialgie (vezi Sindromul Oboselii Cronice)

Ficat: centrul mâniei

Autocondamnare Criticism Gânduri critice

Incapacitatea de a te ierta pe tine sau de a-i ierta pe ceilalţi

Mânie nerezolvată

Posesivitate

Regrete faţă de trecut

Resentimente şi micime sufletească

Sentiment de injustiţie şi dorinţă de răzbunare

Tristeţe

Flebită:

Senzaţia că eşti prins în capcană Senzaţia că nu ai nicio cale de ieşire Simţi că nu poţi rezolva problemele imediate ale vieţii

Fluierul piciorului (tibia):

Nu îţi respecţi propriile idealuri şi valori

Frigiditate:

Fixaţii, complexe sau ataşamente nevrotice care afectează negativ natura emoţională Temeri nerezolvate, resentimente sau vinovăţie legate de

sex şi de relaţiile sexuale

Gastrită:

Anxietate

Incertitudine

Gât, dureri de gât:

Alte sentimente negative neexprimate Mânie neexprimată *Gât, probleme ale gâtului*:

Îţi doreşti să îţi eviţi sentimentele, dar nu îndrăzneşti

Mişcare sub presiune

Neacceptarea / respingerea celor din jur

Nu doreşti să accepţi opinii pe care le consideri greşite

Stare de spirit inflexibilă

Gât:

Confuzie

Cunoaştere folosită fără înţelepciune Cuvinte extrem de critice (rostite) Incapacitatea de a derula lucrurile aşa cum îţi doreşti

Lipsă de discernământ Mânie reprimată (înghiţită)

Răni emoţionale înghiţite

Genunchi (probleme ale genunchilor):

Egoul îţi stă în cale

Genunchiul drept: nevoia de a fi mai îndrăzneţ *Genunchiul stâng*: nevoia de a fi mai receptiv faţă de ceea ce se întâmplă Incapacitatea de a te pleca în faţa altor persoane, de regulă în faţa autorităţilor încăpăţânare; vrei ca lucrurile să se desfăşoare numai aşa cum doreşti tu Lipsă de flexibilitate

Nu doreşti să cedezi în faţa autorităţilor Orgoliul te împiedică să progresezi Senzaţie de

insecuritate Stres nerezolvat *Gingii* (*probleme cu*):

Nu îţi duci la îndeplinire deciziile după ce le-ai luat

Sângerare: faci presiuni asupra ta pentru a renunţa la amânări *Gingii care sângerează*:

Incapacitatea de a te bucura de propriile decizii

Gingivită:

Amânarea unor lucruri pe care trebuie să le faci / a responsabilităţilor Te temi de propria incapacitate

Glanda pine ăla:

Este asociată cu vederea interioară şi cu auzul interior

Folosirea greşită a credinţei

Refuzul de a accepta cunoaşterea şi iluminarea

Glanda pituitară:

Nu vezi niciodată binele

Te gândeşti tot timpul la boală şi îţi imaginezi că eşti bolnav

Te simţi un ghinionist incurabil

Glande (probleme cu glandele):

Sentimente negative pe termen lung Sentimente nerezolvate care au dat naştere unor dezechilibre masive Trăieşti în trecut

Glandele salivare (sublinguale):

Nu acţionezi la unison cu viziunea pe care o ai

Glandele suprarenale (probleme cu):

Anxietate

Atitudinea de tip: „Nu-mi pasă ce se întâmplă cu mine”.

Convingerea subconştientă că viaţa trebuie să fie dificilă (o povară)

Folosirea greşită a voinţei Gelozii şi temeri nerezolvate Lipsa credinţei în sine Lipsă de curaj

Lipsă de loialitate faţă de propriul sine Sentimentul că eşti înfrânt Sentimentul că trebuie să te lupţi pentru a avea succes, putere sau o poziţie socială Sentimentul de victimă

Glezne:

Instabilitate manifestată în prezent Lipsă de flexibilitate

Sentimentul că munceşti prea mult, dar nu îţi poţi părăsi slujba

Sentimentul că nu poţi scăpa de presiunile vieţii

Teama de a nu cădea sau de a nu da greş (eşua)

Umflate:

Grăsime:

Mânie ascunsă Nevoia de protecţie Rezistenţă la iertare

Greaţă:

Dorinţa ca o situaţie neplăcută să nu se fi întâmplat niciodată

Respingerea unei imagini pe care nu doreşti să o vezi

Teama de un eveniment iminent

Greutate corporală redusă:

Griji / temeri Neîncredere în viaţă Tensiune extremă

Greutate excesivă:

Autorespingere Cauţi dragoste şi împlinire Dorinţa de a-ţi proteja corpul încerci să îţi

împlineşti şinele Insecuritate

Sentimente neexprimate, percepute greşit sau inadecvate

Sentimente sufocate în interior

Gripă:

Convingere în negativitatea manifestată la nivel colectiv

Convingerea că ţi se întâmplă tot ce poate fi mai rău

Teamă

Guşă:

Sentimentul că *eşti folosit*

Simţi că planurile ţi-au fost dejucate

Te simţi neîmplinit

Gută:

Doreşti să domini sau să îi controlezi pe ceilalţi îi judeci cu asprime pe ceilalţi îi respingi pe ceilalţi sau întreaga lume Mânie reţinută în interior Nerăbdare

Guturai (pe bază alergică):

Agresivitate reprimată

Dorinţă de răzbunare

Lacrimi reprimate

Nu eşti satisfăcut de tine însuţi

Sentimente nerezolvate de durere sau de tristeţe

Sentimente nerezolvate de teamă sau de mânie Vinovăţie

Hemoragie ano-rectală:

Frustrare

Mânie

Hemoroizi:

Incapacitatea de a te detaşa Presiuni sau

anxietate

Sentiment de împovărare, de lungă durată Teamă sau tensiuni

Hepatită:

Mânie

Nu doreşti să te schimbi

Teamă

Ură

Hernie:

Autopedepsire

Mâne legată de ceea ce se întâmplă în viaţa ta

Te simţi împovărat

Herpes:

Anxietate

Mânie

Ruşine

Vinovăţie

Hiper activitate:

Eşti frustrat din cauza incapacităţii de a te simţi împăcat îţi doreşti tot timpul să îţi împlineşti nevoile, dar nu reuşeşti niciodată; te simţi neputincios

Hipertensiune:

Îţi bagi nasul unde nu-ţi fierbe oala

Le permiţi oamenilor sau situaţiilor să te tulbure

Nevoia intensă de a controla totul

Te laşi condus de emoţiile şi de reacţiile tale

Hipertiroidie:

Sentiment de furie pentru că nimeni nu ţine cont de tine

Hiperventilaţie:

Neîncredere în viaţă

Rezistenţă în faţa vieţii şi a incertitudinilor sale

Hipoglicemie:

Absenţa bucuriei de a trăi

Senzaţia că porţi o povară imposibil de dus

Te simţi lipsit de succes; de aceea, te supui unui efort exagerat cu scopul de a avea succes mp o ta lamus: guvernează glanda pituitară şi glanda pineală; la rândul lor, acestea guvernează întregul sistem endocrin Anxietate Furie

Insecuritate

Neplăcere

Sentimentul de blocaj în anumite domenii de viaţă

Tristeţe

Hipo tensiune:

Eşti mai devotat celorlalţi decât ţie însuţi Lipsă de entuziasm şi de poftă de viaţă Nu te iubeşti pe tine însuţi

Hodgkin (sindromul lui):

Incapacitatea de a-ţi accepta propriul sine Nevoia arzătoare de a te simţi acceptat Nevoia continuă de a-ţi dovedi valoarea

Huntington (sindromul lui):

Durere profundă Lipsă de speranţă şi neajutorare Resentimente în faţa incapacităţii de a-i schimba pe ceilalţi

Icter:

Ai dificultăţi în a-ţi iubi şinele Nu îţi permiţi să exişti aşa cum eşti (sau nu le permiţi celorlalţi să existe aşa cum sunt) *îmbătrânire* (*afecţiuni specifice procesului*):

Incapacitatea de a accepta MOMENTUL PREZENT

Sentimente negative nerezolvate de lungă durată

Teamă de a te identifica cu propriul sine

Impotenţă:

Idei conflictuale legate de sex

Natură emoţională afectată de complexe, fixaţii sau ataşamente nevrotice

Obsesii psihice sau frustrări sexuale

Teamă, resentimente sau vinovăţie legate de sex şi de relaţiile sexuale

Temeri nerezolvate legate de mamă încheieturi (articulaţii):

Incapacitatea de a-ţi schimba perspectiva Lipsă de flexibilitate emoţională Neacceptare încheieturi:

Răni sufleteşti reprimate Resentimente

Incontinenţă:

Emoţii excesive

Griji legate de controlul emoţiilor Vinovăţie legată de faptul că nu ţi-ai fost loial ţie însuţi

Indigestie:

Anxietate

Nu înţelegi ce, cum, când, unde şi de ce Senzaţia că toată lumea este împotriva ta Simţi că trebuie să lupţi pentru a-ţi croi un drum în viaţă

Teama de a nu-ţi pierde slujba sau siguranţa

Infecţii cu ciuperci:

Absenţa iubirii de sine Incapacitatea de a te accepta pe sine Incapacitatea de a-ţi asuma puterea personală Incapacitatea de a-ţi iubi şi de a-ţi susţine şinele Nerecunoaşterea propriilor

nevoi personale Resentimente profunde şi nerezolvate

Infecţii urinare:

Învinovăţirea altora pentru propriile probleme Te simţi iritat din cauza altor persoane

Infecţii virale:

Convingerea că „iei toate virusurile care apar” Ţi se pare că amărăciunea şi urâţenia ascund complet frumuseţea şi binele în viaţă

Infecţii:

Mânie manifestată Ostilitate

Suspiciuni sau iritare

Inflamaţii (bursitis):

Anxietate

Dorinţa de a lovi pe cineva, dublată de refuzul de a face acest lucru Frustrare legată de viaţă

Mânie reprimată

Sentimentul că ai pierdut controlul Senzaţia de neputinţă în a schimba o anumit A situaţie

Tensiuni acumulate

Inflamaţii ale piciorului (cu îngroşate):

Încăpăţânare şi lipsă de flexibilitate Teamă constantă şi cronică

Inflamaţii:

Furie

Mânie sau teamă Inimă, probleme ale inimii:

Blocarea sentimentelor de compasiune sau de respingere

Doreşti să te eliberezi de o responsabilitate Ierţi cu dificultate (inclusiv pe tine însuţi)

Nu simţi că eşti aprobat de cei din jur Probleme familiale supărătoare Resentimente şi / sau răni sufleteşti Te afli într-o relaţie care te face

să suferi Violarea legilor iubirii (conştient sau inconştient)

Insomnie:

Griji legate de gândul că nu poţi face ceea ce trebuie să faci (că nu eşti suficient de bun) Reacţie în faţa unor situaţii potenţial ameninţătoare

Teamă şi anxietate Tensiuni legate de viaţă Vinovăţie profund înrădăcinată

Intestine iritabile:

Absenţa entuziasmului / poftei de viaţă Ascunderea anumitor sentimente Faptul că nu eşti deschis în privinţa adevăratelor tale sentimente

Intestine:

Absenţa dorinţei de a renunţa la control Incapacitatea de a controla o situaţie exterioară; încercarea de a folosi un substitut Incapacitatea de a renunţa la atitudinile posesive

Teamă că nu îi eşti pe plac persoanei iubite

Teama de a te elibera de sentimentele vechi, de care nu mai ai nevoie Teama generată de lipsa mijloacelor de trai *întinderi musculare*:

Incapacitatea de a-ţi schimba direcţia în viaţă Rezistenţă

Laringită:

Emoţii şi temeri reprimate

Iritare provocată de o persoană sau de o situaţie

Mânie refulată

Resentimente faţă de autorităţi Te temi să îţi exprimi opiniile

Leşin:

Nu eşti dispus să priveşti în faţă o lecţie pe care trebuie să o înveţi

Nu te aştepţi la nimic bun de la viitor
Pretext pentru a renunţa la luptă
Sentimentul că nu te descurci
Teamă de prezent
Leucemie:
Depresie profundă
Incapacitatea de a-ţi exprima emoţiile
Mânie sau rea voinţă
Pierderea grea a unui părinte sau a unei poziţii importante în carieră Renunţare sau fugă
Sentimentul că situaţia prezentă şi posibilităţile viitoare sunt intolerabile Senzaţia de disperare şi de inutilitate Senzaţia de neajutor are totală
Leucoree:
Mânie împotriva partenerului de cuplu
Neputinţă
Vinovăţie sexuală
Ligamente:
Îi controlezi pe ceilalţi sau îi laşi să te controleze Nu eşti capabil de autocontrol Tot ce ţine de control
Limbă:
Incapacitatea de a savura frumuseţea şi bucuria vieţii Nu spui adevărul
Lou Gehrig (sindromul lui):
Incapacitatea de a-ţi accepta propria valon fu Negarea succesului
Lupus:
Îţi vine să renunţi
Râzi în exterior, dar plângi în interior Tristeţe profund înrădăcinată *Mâini, încheieturile mâinilor*:
Cramponare de vechile convingeri depăşit*

legate de sine şi de viaţă Dezechilibru între dăruire şi primire

Mâini:

Mâinile au capacitatea de a dărui sau de o primi, de a explora sau de a respinge, de o prinde sau de a da drumul, de a mângâia sau de a ciupi

Mâna dreaptă: dăruire, prindere sau agresivitate

Mâna stângă: receptivitate sau pasivitate sunt asociate cu capacitatea de a accepta sau de a renunţa la anumite idei Teamă de absenţa oportunităţilor Teamă de ideile noi

Mâinile – Artrită:

Autocritică severă şi criticarea altor persoane *Mâini – Crampe*: conflict interior între propriile capacităţi şi modul de a le comunica *Mâini – Transpirate*: te temi să nu faci greşeli Personalitate rigidă, perfecţionistă sau dornică să controleze

Sentimente inflexibile reprimate, oglindite la nivelul mâinilor

Simţi că nu poţi comunica bine din punct de vedere verbal

Te temi să nu pari incompetent sau prost

Mâncărimi:

Dificultatea de a-ţi accepta situaţia / destinul Dorinţe neîmplinite îţi doreşti mai mult decât îţi oferă viaţa Nu te laşi dus de val (viaţă)

Te simţi inadecvat sau nevrednic Te simţi iritat de ceva sau de cineva

Mastoidită: (apare cel mai adesea la copii)

Nu doreşti să auzi ce se petrece în împrejurimi

Te simţi lăsat pe dinafară
Temeri care afectează nivelul de înţelegere
Mătreaţă:
Blocarea acceptării de sine
Nerăbdare faţă de felul în care acţionează ceilalţi
Nevoia intensă ca lucrurile să se desfăşoare exact aşa cum vrei tu
Maxilare (probleme ale maxilarelor) (Sindromul TMJ): Dorinţa subconştientă de răzbunare Furie
Incapacitatea de a exprima ce simţi
Memorie (lipsa ei):
Nu te simţi preţuit
Simţi că ceilalţi nu sunt interesaţi de ceea ce ştii tu
Meningită spinală:
Furie nerezolvată Gânduri inflamate
Meningită:
Nu eşti deschis faţă de nou Simţi că ştii totul
Menopauză:
Bufeuri de căldură: convingere falsă că aceste bufeuri nu pot fi evitate
Mânie datorată lipsei de control asupra propriului corp Te simţi inutilă
Te temi de momentul prezent / îmbătrânire Teama de a nu fi respinsă *Menstruaţie, probleme legate de menstruaţie*:
Nu simţi nicio bucurie în a fi femeie Sentimente nerezolvate de vinovăţie Te temi de rolul tău de femeie
Miastenie:
Îţi vine să renunţi

Râzi în exterior, plângi în interior

Sentimentul de neajutorare; incapacitatea de a-ţi schimba situaţia

Te temi de schimbări

Tristeţe profund înrădăcinată

8 rene:

Doreşti ca lucrurile să se deruleze în ritmul IAU Dorinţa de a controla cu orice preţ Incapacitatea de a gestiona presiunile mul stresul pe o perioadă mai lungă de timp Incapacitatea de a te lăsa în voia valului (viv (II) Nu-ţi place să se facă presiuni asupra ta

Minte:

Analiză excesivă Teama de necunoscut

Mononucleoză:

Sentiment de mânie pentru că nu egll apreciat Te simţi neiubit Te simţi nevrednic *Muşcarea unghiilor*:

Dispreţ faţă de părinţi Dorinţe neîmplinite Frustrare

Muşchi:

Incapacitatea de a-ţi asuma ceva ce ai făcut sau nu ai făcut

Nu te ridici la nivelul standardului stabilit de tine

Sentimente de vinovăţie

Narcolepsie:

Dorinţa ca responsabilităţile să dispară de la sine Dorinţa de a fi altundeva Nu mai vrei să lupţi cu viaţa Teama de responsabilităţi

Nas:

Faci compromisuri cu propriile principii *Hemoragie nazală*: te simţi trecut cu vederea /

ignorat

Nas care curge: plângi în interior; îţi doreşti ajutor; sau fugi de o responsabilitate nedorită

Nas înfundat: nu îţi accepţi propria valoare; dorinţa de a fi iubit; nerăbdare; nu te mulţumeşti să fii tu însuţi

Nas spart: revoltă împotriva învăţării unui lucru nou datorată resentimentelor

Nas umflat: te împotriveşti tot timpul sentimentelor tale

Respiraţie blocată: nu te bucuri de viaţă

Nebunie:

Dorinţa de a fugi de familie Dorinţa de a scăpa

Dorinţă puternică de a te separa de viaţă Incapacitatea de a face faţă vieţii Incapacitatea de a renunţa la vechile idei sau obiecte din trecut

Nefrită:

Dezamăgire

Sentimentul că viaţa este nedreaptă Senzaţia de eşec

Negi în talpă:

Frustrări legate de viaţă şi de viitor Mânie profund înrădăcinată

Negi:

Refuzul de a vedea frumuseţea în viaţă Sentimente acumulate de inadecvare sau de nevrednicie sunt o formă a urii

Nervi:

Asigură canalele de comunicare internă sunt influenţaţi de gânduri şi sentimente

Nervozitate:

Anxietate Gândire confuză

Incapacitatea de a-ţi transmite corect sentimentele

Teama de viitor

Nevrită:

Puterea îţi este negată deoarece te simţi iritat Te simţi iritat, deşi nu-ţi doreşti acest lucru

Nevroză:

Sentimentul că duci o povară excesivă; presiunile vieţii ţi se par insuportabile Sentimentul că eşti imobilizat; că nu poţi renunţa

Noduli:

Egoul tău se simte în pericol

Frustrare şi resentimente datorată faptului că nu avansezi în viaţă

Neîncredere în sine

Sentimentul că eşti blocat

Sentimentul că eşti inadecvat sau nevrednic

Simţi că trebuie să te afirmi în orice context

Oase (fracturi):

Resentimente rămase nerezolvate Revoltă

Sentimentul că ai o natură încăpăţânată sau rigidă

Sentimentul de separare

Oasele (probleme cu):

Pedepsirea propriului sine Rezistenţă în faţa autorităţilor

Obezitate:

Cauţi iubire

Incapacitatea de a recunoaşte faţă de tine însuţi sau faţă de ceilalţi ce anume îţi doreşti cu adevărat

Incapacitatea de a-ţi exprima adevăratele sentimente încerci să îţi împlineşti şinele Protecţie

pentru corp Sentimente sufocate

Te foloseşti de hrană ca de un substitut pentru afecţiune

Oboseală cronică:

Absenţa oricărei speranţe / „Nu mai are niciun rost”.

Dezolare

Dispariţia dorinţei de a trăi Disperare

Eşti obosit de încercarea de a te afirma tot timpul

Preţuire de sine redusă Sentimentul că eşti absolut singur

Oboseală:

Nu-ţi place situaţia în care te afli Plictiseală

Rezistenţă opusă vieţii

Te simţi „obosit” de relaţia în care te afli sau de slujba pe care o ai

Ochi înroşiţi:

Dorinţa de a ascunde ce se întâmplă

Frustrare

Mânie faţă de situaţia din prezent

Ochi uscaţi:

Blocarea propriilor sentimente Incapacitatea de a-ţi exprima durerea Percepţii incorecte din anii anteriori; lacrimi refulate

Ochi:

Absenţa dorinţei de a-ţi împărtăşi cunoştinţele sau talentele Acţiuni slabe şi nefocalizate Autocondamnare

Cataractă: dorinţa subconştientă de a nu-ţi privi viitorul în faţă

Cercuri sub ochi: amărăciune

Clipire (necontrolată): incapacitatea de a-ţi

respecta programul, care are următoarele efecte:

Cramponarea de resentimente Din acest motiv, simţi o stare de resentiment Dorinţa subconştientă de a nu înţelege ceea ce vezi

Dorinţa subconştientă de a nu vedea ceea ce nu ai realizat

Dorinţa subconştientă de a nu vedea viaţa aşa cum este

Faptul că nu îţi vezi niciun viitor *Glaucom*: ostilitate de lungă durată *ieşite în afară* (*umflate*): rezistenţă opusă schimbării

Incapacitatea de a ierta

Incapacitatea de a spune ceea ce ai dori să spui Incapacitatea de a spune ceea ce simţi Incapacitatea de a vedea adevărul Incapacitatea de a-ţi percepe propria valoare *lăsate*: sentimentul că eşti inadecvat sau nevrednic

Mâncărimi la nivelul ochilor: simţi că nu faci ce este bine pentru tine Mânie nerezolvată faţă de o altă persoană Nu vezi ceea ce trebuie să faci Nu vrei să spui ceea ce simţi

Ochi apoşi: incapacitatea de a-ţi exprima durerea interioară

Pierderea de timp între două oportunităţi Pungi sub ochi: cramponarea de vechi It* concepte greşite Remuşcări / regrete Resentimente / răni sufleteşti Retina simbolizează sentimentele; pupila simbolizează gândirea. Cele două trebuie fiii coopereze pentru ca vederea să fie bună. Dacă gândirea şi sentimentele noastre (mintea conştientă şi cea subconştientă) nu cooperează, cele două încep să se separe.

Roşii: nu spui adevărul pe care îl vezi

Sentimentul neîmplinirii
Simţi că nu faci o treabă bună
Teama de viitor
Tristeţe profund înrădăcinată
Urcior: nu vezi binele în alte persoane
Organele sexuale:
Apatie
Te simţi separat
Osteofitoză (pinteni osoşi):
Resentimente acumulate
Osteomielită:
Frustrări faţă de viaţa pe care o ai Mânie în faţa vieţii Simţi că nu eşti sprijinit
Osteoporoză:
Te simţi complet nesprijinit în viaţă
Ovare:
Dorinţa de a fi iubită şi respectată Singurătate
Te simţi nepotrivită în rol sexual
Pancreas:
Dispariţia bucuriei de a trăi / nu îţi permiţi să te bucuri de viaţă
Folosirea incorectă a egoului
Judecăţi critice
Preţuire de sine redusă
Râs reprimat
Te simţi ruşinat pentru ceva ce ai făcut Vinovăţie
Păr:
Albire în partea din faţă: nu crezi în ceea ce spui sau în ceea ce faci, fapt care îţi modifică percepţia legată de sine
Albire în partea din spate: nu te accepţi pe

tine însuţi

Albire peste noapte: şoc datorat renunţării la puterea personală

Ascundere

Chelie care avansează: te simţi inadecvat şi / sau nevrednic

Chelie în creştetul capului: te simţi nevrednic

Dificultăţi în acceptarea propriului sine

Nu îţi foloseşti puterea personală

Nu te cunoşti pe tine însuţi

Păr care cade: inflexibilitate în schimbarea modului de a gândi

Păr uscat: inconştient de ceea ce poţi realiza Sentiment de inadecvare Te bazezi pe alţii pentru a te simţi în siguranţă

Paralizie cerebrală:

Simţi că nu poţi avansa Simţi că stagnezi

Paralizie:

Dorinţă subconştientă de a scăpa Rezistenţă în faţa vieţii Te simţi copleşit de responsabilităţi Teama de viitor

Paratiroidă:

Mânie nerezolvată Parkinson (boala lui):

Absenţa comunicării interioare Dorinţa de a deţine controlul deplin Nu înţelegi o temere pe care o ai, fapt care te împiedică să crezi în ceea ce faci şi în ceea ce spui

Teama că pierzi acest control

Pelvis:

Cramponarea de sentimentele sexuale Incapacitatea de a rămâne cu picioarele pe pământ sau focalizarea excesivă asupra vieţii emoţionale

Picioare, (paralizie):

Evitarea unei situaţii care nu-ţi convine Evitarea unei situaţii de care te temi *Picioare, probleme ale picioarelor*:

Dificultăţi în a-ţi asuma o poziţie fermă Incapacitatea de a înţelege Teama de a avansa în viaţă Teamă de schimbare

Picioare:

Cu degetele lăbărţate: inhibiţie legată de direcţia în care te îndrepţi

Degete curbate în jos: direcţie dezechilibrată

Dificultăţi în a-ţi păstra picioarele pe pământ

Informă de paranteză:

Lipsă de înţelegere în multe domenii ale vieţii

Mers cu picioarele orientate către interior: teamă legată de ceva ce trebuie să faci *Mers lateral*: nu te simţi sigur de direcţia în care mergi

Nu-ţi place direcţia în care te îndrepţi *Piciorul drept*: teamă de direcţia materială în care te îndrepţi

Piciorul stâng: teamă de direcţia spirituală în care te îndrepţi Sentimentul că eşti inferior Teamă de a avansa în viaţă Teamă de viitor *Piele, boli ale pielii*:

Agitaţie

Criticism nerezolvat Iritare nerezolvată Lipsă de siguranţă Nerăbdare Plictiseală

Reacţii excesive în faţa unor aspecte minore *Piele, erupţii pe piele*:

Conflicte interioare care ies la suprafaţă Eşti iritat de cineva sau de ceva Te simţi frustrat pentru că nu poţi realiza ceva ce îţi doreşti

Piept:

Absenţa iubirii de sine Centrul emoţional şi al convingerilor Incapacitatea de a-ţi asuma puterea personală

Răni sufleteşti legate de iubire Sentimentul că nu eşti aprobat Sentimentul că nu eşti protejat Temeri nerezolvate şi rămase neidentificate

Pioree:

Mânie împotriva propriului sine pentru că nu eşti capabil să iei decizii

Plămâni:

Nu te simţi capabil să faci ceea ce îţi doreşti

Răni legate de iubire

Sentimentul că nu eşti aprobat

Simţi că viaţa este monotonă

Tristeţe

Pleurezie:

Lipsă de entuziasm faţă de ceea ce faci Ostilitate

Sentimente conflictuale

Pneumonie:

Disperare

Griji legate de viaţă

Răni emoţionale profunde care nu au fost vindecate

Posesivitatea faţă de o altă persoană

Asumarea responsabilităţii pentru a le oferi tuturor celorlalţi înţelegere, ajutor şi încurajare Diferite temeri legate de momentul prezent; lipsa încrederii Dizarmonie într-o relaţie Grijile legate de alţii / Nevoia unei introspecţii pentru auto-transformare Tensiuni, teamă şi anxietate care blochează fluxul energetic *Prăbuşire nervoasă*:

Incapacitatea de a-ţi comunica adevăratele

sentimente

Nerecunoaşterea / neacceptarea puterii tale personale

Teama de viitor

Probleme ale gurii:

Opinii puternice, greu de schimbat Rezistenţă în faţa schimbării Teama de a ieşi din zona ta de confort *Probleme ale rinichilor*:

Confuzie emoţională Criticarea nefondată a altor persoane Critici excesive Emoţii reprimate

Exprimă o extensie mai severă a problemelor legate de vezica urinară încercarea de a controla viaţa

Insensibilitate în faţa unor situaţii în care ar trebui să-ţi arăţi preocuparea / afecţiunea

Neloialitate faţă de sine

Nu ai o relaţie bună cu tine însuţi

Pietre la rinichi: mânie împietrită

Relaţii dizarmonioase cu sine şi cu ceilalţi oameni

Resentimente subconştiente profunde faţă de anumite persoane sau experienţe din trecut Te laşi pe tine deoparte pentru a le face pe plac altora

Probleme legate de decalajul orar (în urma deplasării cu avionul):

Trăieşti în trecut, nu în prezent

Probleme masculine:

Cramponarea de amintirile neplăcute dintr-o relaţie anterioară

Nu te simţi împlinit în plan amoros Refuzul de a te detaşa de trecut Te simţi inadecvat în rol sexual Vinovăţie pentru că dormi prea mult, în loc să fii mai activ *Probleme sacro-iliace*:

Nu te simţi la locul tău (indiferent dacă este vorba de slujbă, de oraşul în care locuieşti, de relaţia în care eşti angrenat etc.) *Prostată, probleme ale prostatei*:

Cancer la prostată: mânie reprimată datorată faptului că te simţi blocat Idei conflictuale legate de sex Refuzul de a te detaşa de trecut

Simţi că ai aruncat prosopul pe ringul de box Teama de îmbătrânire

Psoriazis:

Insecuritate emoţională

Răceli:

Confuzie legată de propriul cămin Confuzie legată de viaţă

Convingerea că această boală este sezonieră şi că nu poţi scăpa de ea

Sentimente negative faţă de o altă persoană

Răni:

Mânie împotriva propriului sine şi autopedepsire

Vinovăţie şi nevoia de a fi pedepsit

Rău de mişcare:

Te temi să nu pierzi controlul

Respiraţie urât mirositoare:

Îngrijorare, în loc să îţi planifici priorităţile Reacţie în faţa unor planuri care nu s-au îndeplinit

Respiraţie, probleme respiratorii:

Absenţa iubirii

Nu te simţi aprobat

Te temi să îţi trăieşti viaţa la maxim

Reumatism:

Amărăciune pe termen lung

Nu te iubeşti pe tine însuţi şi nu îi iubeşti pe

ceilalţi

Resentimente şi dorinţă de răzbunare Sindromul „simt o victimă”.

Rigiditate:

Incapacitatea de a dărui

Lipsă de flexibilitate în opinii şi atitudini

Sentimente rigide într-un anumit domeniu de viaţă

Sânge (boli de):

Depresie intensă Mânie profundă

Principala cauză: absenţa iubirii de sine / iubirii faţă de ceilalţi oameni Rea voinţă de lungă durată Sentimentul de neputinţă într-un anumit domeniu de viaţă

Sânge (probleme cu):

Gândire stagnantă Incapacitatea de a te bucura de viaţă Incapacitatea de a te lăsa dus de valurile vieţii

Sentimentul de teamă

Sâni:

Neexprimarea afecţiunii faţă de sine Negarea propriei valori

Sentimente conflictuale legate de afectivitate Sentimente conflictuale legate de preţuirea de sine

Sarcină pierdută:

Te temi că momentul nu este „potrivit”.

Te temi de ceea ce îţi va aduce viitorul Te temi de responsabilitatea pe care o incumbă un nou-născut

Sciatică:

Anormalitate sau frustrare sexuală Anxietate mentală legată de capacitatea ta creatoare

Eşti preocupat excesiv de chestiunile financiare Nu eşti focalizat

Nu ţii cont de propriile tale dorinţe

Scleroză multiplă:

Duritate la adresa propriului sine, te autoînvinovăţeşti

Folosirea incorectă a voinţei Incapacitatea de a comunica cu ceilalţi Incapacitatea de a te ierta pe tine sau de a-i ierta pe ceilalţi Lipsă de flexibilitate Lipsă de receptivitate în faţa ideilor noi *Scurgeri post-nazale*:

Durere interioară Plâns în interior Sentimentul că eşti o victimă

Senilitate:

Dorinţa de a reveni la securitatea pe care o aveai cu ani în urmă Dorinţa de a-i controla pe toţi cei din jur Incapacitatea de a introduce schimbări în viaţa ta

Incapacitatea de a rămâne ancorat în prezent Nu îţi doreşti să te afli în situaţia în care te afli Te simţi nefericit de această etapă a vieţii tale

Sforăit:

Nu eşti devotat propriului sine Refuzul de a renunţa la vechile tipare

SIDA:

Absenţa păcii interioare Convingerea că „nu eşti suficient de bun” Gânduri negative împotriva propriului sine Mânie extremă, profund înrădăcinată Negarea propriului sine Sentimentul că nimănui nu-i pasă de tine Sentimentul de neputinţă / lipsă de speranţă *Sindrom premenstrual*:

Cedarea puterii personale în favoarea altora

Respingerea propriei feminităţi *Sindromul carpian*:

Incapacitatea de a-ţi asuma puterea personală Sentimentul că nu ţi se face niciodată dreptate Sentimentul că viaţa nu este dreaptă

Sinusuri:

Eşti dominant / posesiv Te bagi în viaţa altcuiva Te simţi iritat de o persoană apropiată *Sistemul autoimun*:

Râs în exterior, dar plâns în interior Renunţare la luptă Sentimentul de neputinţă totală Tristeţe profund înrădăcinată „Trebuie să mă afirm, dar cum?”

Sistemul circulator (probleme cu):

Autosubminare (autosabotare)

Incapacitatea de a-ţi părăsi slujba care nu-ţi place

Iubirea (de sine şi a celorlalţi) îmbunătăţeşte întotdeauna circulaţia sângelui Sentimentul de împovărare excesivă Tensiuni şi descurajare

Sistemul de eliminare (probleme cu):

Cramponarea de anumite experienţe din trecut

Incapacitatea de a te detaşa, care dă naştere unor blocaje

Resentimente subconştiente profunde Tensiuni acumulate

Sistemul endocrin:

Dezechilibre puternice într-un domeniu sau altul al vieţii

Sistemul imunitar:

Incapacitatea de a-ţi păsa de ceilalţi Renunţare

Sentimentul că „nu sunt suficient de bun” Senzaţia că „nu mai are niciun rost să încerc” Senzaţia că „situaţia mi-a scăpat de sub control”.

Toate sentimentele care se opun stării de pace interioară

Sistemul limfatic:

Gânduri negative îndreptate împotriva ta Incapacitatea de a te simţi acceptat Lipsă de entuziasm *Sistemul parasimpatic*:

Nevoia de a fi mai coerent în comunicarea cu propriul sine

Te cramponezi de lucruri sau oameni din trecut, de care ar trebui să te eliberezi

Şolduri:

Absenţa sprijinului emoţional şi fizic încheietura şoldurilor: nu doreşti să accepţi experienţele prezentului

Nu accepţi experienţele fizice

Nu ai nicio aspiraţie

Teama de a lua decizii majore

Spasme:

Gânduri şi sentimente de teamă *Spatele* (*probleme cu*):

Dorinţa de a nu mai „duce în spate” pe cineva Frustrare

Sentimentul că duci o povară emoţională

Sentimentul că nu poţi face faţă dificultăţilor emoţionale

Sentimentul că nu te sprijină nimeni *Spatele, zona de mijloc*:

Absenţa propriei susţineri Lipsa încrederii în sine Vinovăţie

Spatele, zona inferioară:

Dorinţa de a ieşi dintr-o anumită situaţie Faptul că te afli într-o relaţie care te răneşte Fuga de o anumită situaţie Sentimentul că nu eşti susţinut din punct de vedere financiar Temeri legate de bani *Spatele, zona superioară*:

Frustrare

Refuzul de a-ţi dărui iubirea altor persoane Sentimentul că nu te sprijină nimeni sau că eşti împovărat din punct de vedere emoţional Sentimentul de agitaţie sau de anxietate

Splină:

Absenţa iubirii de sine

Agitaţie şi melancolie

Conflicte emoţionale

Mânie intensă / antagonism

Nu eşti sincer cu tine însuţi sau cu ceilalţi, din cauză că nu te iubeşti pe tine

Nu îi permiţi sinelui tău să simtă iubirea celorlalţi / te simţi respins

Sterilitate:

Atitudine rece şi dură Tensiune nervoasă extremă *Stomac, cancer la stomac*:

Dispreţ

Dorinţa de a pune la punct pe cineva Dorinţă de răzbunare *Stomac, probleme ale stomacului*:

Condamnarea succesului altor persoane îţi simţi securitatea ameninţată Lipsă de afecţiune Nefericire

Teamă în faţa ideilor noi

Suicid, tendinţe suicidale:

Atitudine de tip „Ce rost mai are?” Atitudine de tip „Celorlalţi le-ar fi mai bine fără mine”.

Simţi că nu mai ai nicio speranţă pentru ziua

de mâine

Te simţi complet incapabil să rezolvi problemele vieţii *Supraalimentaţie* (*obsesivă*):

Dorinţa de apropiere afectivă

Energie emoţională bazată pe mânie şi resentimente îţi pui o armură emoţională

Lipsă materială sau emoţională

Simbol al puterii şi dorinţa de a te afirma prin greutatea ta

Tensiuni

Surzenie:

Absenţa iubirii de sine Dorinţa de a nu auzi adevărul Dorinţa de a trăi izolat Preţuire de sine redusă

Te simţi mai confortabil în mica ta lume interioară

Talamus:

Nerăbdare Te simţi criticat Tendoane (noduri la acest nivel):

Gânduri otrăvite

Incapacitatea de a-ţi accepta propria poziţie Lipsă de flexibilitate mentală Trebuie să îţi ierţi şinele

Testicule:

Respingerea propriei masculinităţi

Timus: glanda controlului

Sentimentul că ceilalţi se iau de tine Sentimentul că eşti persecutat Sentimentul că nu eşti protejat Sentimentul că viaţa este nedreaptă

Tinită:

Intoleranţă

Nu doreşti să asculţi de legile superioare Refuzul de a asculta vocea interioară

Tiroidă:

Conflict între mintea conştientă şi cea subconştientă

Frustrare / anxietate profundă Lipsă de discernământ Lipsă de iubire faţă de sine Te temi să te exprimi aşa cum eşti

Toxine:

Gânduri şi sentimente negative îndreptate împotriva propriului sine Renunţarea la puterea personală *Transpiraţie abundentă*:

Cramponare de sentimente negative

Tuberculoză:

Cruzime manifestată faţă de ceilalţi Egoism manifestat încontinuu Posesivitate

Tumori (false):

Cramponare de mânie şi de ură Gelozie

Incapacitate de a ierta şi de a te elibera de resentimente

Marii solvenţi care dizolvă orice tumoare sunt: iertarea şi iubirea

Neîncredere în sine şi în ceilalţi

Nu te simţi apropiat de părinţi

Răni emoţionale reprimate

Remuşcări

Sentimentul că „Nimănui nu-i pasă de mine” Simţ fals al propriei valori / orgoliu *Tumori (nu neapărat maligne)*:

Alimentarea vechilor răni sufleteşti

Fals simţ al mândriei

Incapacitatea de a accepta ajutorul divin înţelegere spirituală şi valori spirituale dezechilibrate

Mânie şi resentimente nerezolvate

Tumori şi chisturi la nivelul fibrelor:

Analiză excesivă a unor detalii minore *Arătător*: eşti afectat de teamă şi de resentimente

Degete: (agitaţie inutilă legate de amănunte) *Degetul inelar*: eşti afectat de durere şi de incapacitatea de a te lăsa dus de val (viaţă) *Degetul mare*: eşti afectat de îngrijorare, depresie, ură, anxietate, vinovăţie şi doreşti să îţi protejezi şinele

Degetul mic: eşti afectat de prefăcătorie, amăgire şi de incapacitatea de a ierta *Degetul mijlociu*: eşti afectat de mânie, amărăciune şi sexualitate Ego rănit

Muşcarea lor: dorinţă de autodistrugere Răni sufleteşti neexprimate şi nerezolvate Rezistenţă la adresa autorităţilor *Unghii* (*la degetele de la mâini*):

Tuse:

„Nu poţi să înghiţi” viaţa

Consideri că situaţia în care te afli şi posibilităţile viitoare pe care şi le oferă ea sunt intolerabile

Criticism

Iritare

Nervozitate

Udarea patului:

Mânie subconştientă Nevoia de atenţie

Nu ştii cum să obţii ceea ce îţi doreşti Teamă faţă de un părinte (de regulă tatăl)

Ulcer peptic:

Absenţa preţuirii de sine

Te simţi responsabil să le faci tuturor pe plac

Ulcer:

Anxietate, teamă sau tensiune Conflict interior legat de propriile capacităţi Conflicte interioare, neajutorare, neputinţă Dorinţă de răzbunare

Frustrare datorată faptului că lucrurile nu îţi ies aşa cum îţi doreşti

Griji legate de detalii minore Presiuni insuportabile

Ulceraţii deschise:

Anxietate datorată unor motive minore Muncă excesivă dublată de stres emoţional Nega ti vi ta te nerezolvată Supărare emoţională

Ulceraţii închise:

Incapacitatea de a accepta anumite veşti Incapacitatea de a face faţă presiunilor vieţii Incapacitatea de a-ţi exprima mânia Resentiment faţă de povara pe care o porţi Sentimentul de presiune datorat responsabilităţilor asumate *Umeri*: sunt aspectul nostru expresiv

Deformaţi: viaţa ţi se pare o luptă prea dură Lipsă de curaj

Porţi o povară care nu îţi aparţine Responsabilităţile asumate ţi se par prea stresante

Rotunzi: lipsă de speranţă / neajutorare *Scolioză*: nu ai încredere în viaţă *Umărul drept*: este asociat cu planul financiar

Umărul stâng: este asociat cu familia Viaţa ţi se pare o povară insuportabilă *Unghie încarnată*: griji continue

Îţi blochezi singur propriul progres Vinovăţie referitoare la dreptul tău de a merge înainte

Urcior:

Cramponare de resentimente Nu vezi binele

în alte persoane Sentimente nerezolvate de mânie faţă de altcineva

Urechi (dureri la nivelul urechilor):

La copii: nu mai suportă ţipetele din casă Nu doreşti să auzi ce se întâmplă Nu poţi tolera situaţiile sau informaţiile noi Sentimentul de mânie atunci când auzi un anumit lucru (care nu-ţi convine)

Urechi infectate:

Stagnare, nerăbdare, incapacitate de a accepta informaţii noi

Urechi înfundate (ceară în urechi):

Nu doreşti să auzi nimic nou

Urechi:

Auzul corespunde înţelegerii

Intoleranţă

Nerăbdare

Nu doreşti să îi asculţi pe ceilalţi Simţi că nimeni nu te ascultă, SAU:

Uter:

Sentimente negative asociate cu aspectul creator al vieţii

Sentimente nerezolvate faţă de mamă

Vaginită:

Pierdere a unei persoane dragi sau a unui obiect de care eşti ataşată Simţi nevoia de a-ţi pedepsi propriul sine Vinovăţie sexuală

Vânăt ai:

Nevoia de a-ţi pedepsi propriul sine Sentimente nerezolvate legate de o anumită situaţie

Varicelă:

Ostilitate manifestată Sensibilitate excesivă

Te temi că lucrurile nu vor evolua aşa cum îţi doreşti

Tensiune continuă referitoare la o anumită situaţie

Vase limfatice:

Încălcarea legilor iubirii încălcarea legilor păcii şi bucuriei Resentimente, ură sau mânie acumulată în interior

Vene varicoase:

Acumularea de tensiuni Descurajare Dorinţa de a fugi Negativitate şi rezistenţă Senzaţia că duci o povară excesivă

Vezica biliară, pietre:

Amărăciune Condamnare Lipsă de aspiraţie Orgoliu

Refuzul de a ierta

Vezica biliară:

Amărăciune

Dorinţa de a forţa lucrurile Mânie

Vezica urinară (probleme cu):

Absenţa ordinii din viaţa ta sau obsesia faţă de ideea de ordine Dorinţe neîmplinite

Griji excesive legate de supravieţuire (bani, slujbă, sănătate)

Identitate sexuală neexprimată Incapacitatea de a renunţa la acele lucruri sau idei de care nu mai ai nevoie Relaţie emoţională dizarmonioasă între un bărbat şi o femeie Reprimarea sentimentelor sexuale *Virusul Herpes-Simplex*:

Absenţa stării de pace interioară Dorinţa de a spune cuvinte amare Dorinţa de a te plânge

Nu îi permiţi *iubirii* din interiorul tău să se manifeste

Vinovăţie, ruşine, anxietate şi / sau mânie
Vomă:
Dezgust
Dorinţa de a scăpa de aceste emoţii Respingerea imaginilor pe care nu doreşti să le accepţi
Zona Zoster: absenţa stării de pace interioară
Nu te simţi suficient de valoros
Profeţiile care se îndeplinesc singure, sau cuvintele pe care le folosim se folosesc de noii

Dacă tot ţi-ai propus să devii conştient de gândurile şi de sentimentele tale, ar fi foarte înţelept să devii conştient şi de cuvintele pe care le rosteşti, dat fiind că acestea au, la rândul lor, o anumită vibraţie energetică, la fel ca orice altceva. Cuvintele nu sunt altceva decât gânduri exprimate verbal, generate de sentimentele tale. La fel ca şi gândurile, cuvintele rostite sunt înregistrate în ADN-ul celulelor tale.

În cartea sa, *Vindecarea cuantică*, dr. Deepak Chopra spune: „Chiar dacă nu-ţi vine să crezi că tu vorbeşti cu ADN-ul tău, realitatea este că faci în permanenţă acest lucru”. Spre exemplu, dacă îţi repeţi frecvent: „Cutare (persoană sau situaţie) mă oboseşte la culme”, nu ar trebui să fii uimit dacă te vei simţi foarte obosit, sau chiar dacă te vei îmbolnăvi.

Fii întotdeauna foarte atent la ceea ce spui! Dacă îţi asumi întotdeauna boala de care suferă corpul tău, spunând „boala MEA”, nu trebuie să te miri dacă aceasta se ataşează de tine! Spre exemplu, dacă spui tot timpul: „cancerul meu”, „venele mele varicoase”, „diabetul meu”, „durerea

mea de gât”, „alergin mea” etc., tu îţi asumi practic manifestarea bolii respective. Vorbeşte întotdeauna de boala de care suferi la persoana a treia: „cancerul”, „diabetul” etc., fără să te identifici cu ea.

Am avut o prietenă care spunea tot timpul: „Cuvintele pe care le folosim se folosesc de noi”. Ea mi-a atras atenţia asupra multor cuvinte pe care le rosteam şi care nu exprimau Coreei ceea ce doream să spun. După ce mi-a repetat de nenumărate ori acest lucru, a sfârşit prin a mă convinge că nu eram deloc atentă la ceea ce gândeam şi la ceea ce spuneam. Practic, foloseam adeseori anumite cuvinte care nu exprimau ceea ce doream să spun, dintr-o simplă obişnuinţă. De aceea, mi-am propus să devin mai atentă la ceea ce spun şi să afirm exact ceea ce gândesc. Experienţa vorbirii a căpătat astfel pentru mine valenţe noi, pe care nu le-aş fi bănuit înainte. Pentru prima dată în viaţa mea, am început să-mi ascult propriile cuvinte. De atunci, mi-am propus să îmi exprim gândurile într-o manieră mai succintă şi mai eficientă.

O altă cunoştinţă de-ale mele obişnuia să spună frecvent: „Aproape că m-a ucis” sau „Acest lucru mă omoară”. După ce am devenit conştientă de cuvintele mele (şi ale altora), am început să-i răspund de fiecare dată: „Te rog, nu lăsa acest lucru să te omoare!” Ai auzit cu siguranţă expresia: „Mor de dorul tău”. Ori de câte ori aud această expresie, eu îi răspund interlocutorului meu, cu toată seriozitatea: „Te rog să nu mori!”, având totuşi grijă să strecor destul umor în

intonaţia mea, astfel încât să nu îl ofensez. La început, prietenii mei cărora le dădeam asemenea replici mă priveau cu uimire, parcă nevenindu-le să creadă că am spus aşa ceva.

Când le atrăgeam însă atenţia asupra semnificaţiei cuvintelor pe care le-au spus, ei înţelegeau imediat mesajul, inclusiv faptul că nu am dorit să îi iau peste picior.

Foarte mulţi oameni rămân uimiţi atunci când ascultă cu adevărat şi realizează ce spun. Cu toţii sunt de acord că nu au rostit respectivele cuvinte cu toată seriozitatea (vezi expresia: „Aproape că m-a ucis”), ci doar ca o figură de stil. Dacă le atragi atenţia asupra cuvintelor lor, de regulă ei zâmbesc, se corectează şi termină ce aveau de spus ceva mai conştienţi de alegerile pe care le pot face atunci când vorbesc. Inevitabil, ei îşi exprimă recunoştinţa faţă de cel care le-a atras atenţia asupra cuvintelor lor inconştiente şi asupra necesităţii de a fi mai atenţi la ceea ce doresc să exprime.

La început, atunci când ne propunem să devenim conştienţi de cuvintele pe care le rostim, este util să rugăm pe cineva din afară să ne atragă atenţia asupra cuvintelor care ne scapă fără să ne dăm seama.

Ai remarcat vreodată de câte cuvinte negative se folosesc oamenii pentru a-şi exprima sentimentele pozitive? De pildă, dacă cineva îşi doreşte foarte mult ceva, el spune: „Îmi doresc CU DISPERARE acest lucru!” Nu putem să nu ne întrebăm ce şanse are el să obţină lucrul pe care şi-l doreşte dacă se exprimă în acest fel. În loc să

folosească expresia *cu disperare*, el ar putea spune pur şi simplu: „Îmi doresc FOARTE MULT (sau CU ARDOARE) acest lucru”.

Cultivă-ţi obiceiul de a asculta cu atenţie ceea ce spui. Ori de câte ori doreşti să spui ceva care începe cu: „eu sunt”, fii cu deosebire prudent, conştient şi lucid, căci expresia „eu sunt” este extrem de puternică. De aceea, asigură-te că ceea ce urmează după expresia „eu sunt” corespunde întocmai cu ceea ce îţi doreşti să manifeşti sau să creezi în viaţa ta.

Să îţi dau un exemplu: dacă nu înţelegi ceva, nu trebuie să îţi spui din reflex: „Ce prost sunt!” Mai bine spune-ţi: „Nu prea mi se întâmplă să nu înţeleg astfel de lucruri”, sau „De obicei sunt mai deştept”.

Am o rudă care obişnuia să repete frecvent: „Nu înţeleg”. Persoana a devenit din ce în ce mai confuză, având dificultăţi din ce în ce mai mari să înţeleagă noile informaţii. Târziu şi-a dat seama că s-a autoprogramat singură în această direcţie, repetând la infinit expresia „nu înţeleg”, care s-a înregistrat profund în mintea sa. În cele din urmă, mintea sa nu a făcut altceva decât să reacţioneze la această programare!

Acest principiu ne influenţează pe toţi. Este foarte important să înţelegi acest lucru.

Reţine: ORICE CUVÂNT ARE O FRECVENŢĂ DE VIBRAŢIE; de aceea, el este înzestrat cu putere! în funcţie de negativitatea sau de pozitivitatea sa, fiecare cuvânt care îţi iese pe gură va genera un efect corespondent, rău sau bun, care te va îndepărta sau te va apropia de

adevăr. Tu ce doreşti să manifeşti zi de zi: lumina sau întunericul?

La drept vorbind, atunci când rostim cuvinte care nu corespund mesajului pe care dorim să îl transmitem, noi minţim. Altfel spus, suntem ipocriţi, falşi şi amăgitori (după cum este definită minciuna în dicţionar). Inteligenţa corpului nostru îşi dă imediat seama că noi nu respectăm adevărul, aşa că ori de câte ori rostim cuvinte care nu corespund mesajului pe care dorim să îl transmitem şi sentimentelor pe care le simţim, în sistemul electric al organismului se produce un dezechilibru şi un conflict. În acest fel, noi scurtcircuităm literalmente energia electrică din organismul nostru, iar ADN-ul nostru celular devine confuz, întrucât primeşte mesaje contradictorii.

Cum putem exprima noi adevăratele noastre sentimente, verbal şi non-verbal deopotrivă?

În cartea lor, *Ziua în care America a spus adevărul*, autorii James Patterson şi Peter Kim afirmă că 91% dintre americani, adică nouă din zece, mint în mod regulat.

Tu unde te încadrezi în această statistică? Faci parte din cei 91%, sau din cei 9%? Fiecare om are trebui să răspundă la această întrebare. Problema este însă: cât de sincer va fi acest răspuns?

Iată alte câteva statistici prezentate în aceeaşi carte:

86% dintre oameni îşi mint părinţii

75% îşi mint prietenii

73% îşi mint rudele

69% îşi mint partenerii de cuplu
61% îşi mint şefii
50% îşi mint copiii

Personal, aceste statistici mi se par o nenorocire! Ele indică o deteriorare foarte gravă a fibrei morale a americanilor. Ce s-a întâmplat cu integritatea noastră? A devenit aceasta un simplu cuvânt, lipsit de orice semnificaţie?

William Shakespeare avea perfectă dreptate atunci când spunea: „Fii sincer faţă de propriul tău sine”. Atunci când eşti sincer faţă de tine însuţi, este uşor să fii sincer şi cu ceilalţi.

Cred că ai înţeles cât de important este să fii vigilent în ceea ce priveşte exprimarea în cuvinte a sentimentelor şi gândurilor tale.

Apropo de cuvinte, expresiile ofensatoare şi şocante folosite frecvent în filme şi în emisiunile de televiziune şi de radio ar trebui să ne pună pe gânduri! De ce? Deoarece toate cuvintele dau naştere unor câmpuri mentale cu o putere foarte mare (de a face bine sau rău). La baza fiecărui cuvânt stă un gând, oricât de efemer ar părea el. Atunci când este exprimat în cuvinte, gândul devine mai puternic, întrucât vibraţia lui mentală este dublată de cea sonoră. De aceea, efectul lui este imediat şi foarte puternic asupra oamenilor. Cred că înţelegi acum cât de importantă este calitatea cuvintelor folosite.

Îţi mai aminteşti de perioada în care oamenii se exprimau adecvat, fără să recurgă la un limbaj atât de sordid şi de stupid (care este prevalent în societatea occidentală modernă)? O, ce bine ar fi dacă ne-am întoarce la un astfel de limbaj pur...

Iată câteva referinţe biblice care ne reamintesc cât de important este să fim conştienţi de fiecare cuvânt pe care îl rostim:

Proverbe 12: 18

Cine vorbeşte în chip uşuratic, răneşte cu străpungerea unei săbii, dar limba înţelepţilor aduce vindecare.

Proverbe 13: 2

Prin rodul gurii ai parte de bine, însă cei care înşală au parte de violenţă.

Proverbe 13: 3

Cine îşi păzeşte gura, îşi păzeşte sufletul; cine îşi deschide larg buzele, aleargă spre ruina lui.

Proverbe 16: 24

Cuvintele prietenoase sunt ca un fagure de miere, dulci pentru suflet şi sănătoase pentru oase.

Proverbe 18: 7

Gura nebunului îi aduce acestuia nimicirea şi buzele îi sunt o cursă pentru suflet.

Proverbe 18: 21

Moartea şi viaţa sunt în puterea limbii; oricine o iubeşte, îi va mânca roadele.

Proverbe 21: 23

Cine îşi păzeşte gura şi limba, îşi scuteşte sufletul de multe necazuri.

Efeseni 4: 29

Nu lăsaţi cuvinte murdare să vă iasă din gură, ci cuvinte bune, pentru zidire, după cum este nevoie, ca să dea har celor care le aud.

Iacov 3: 6

Limba este şi ea un foc, o lume de nedreptăţi. Ea este aceea dintre mădularele noastre care

întinează tot trupul şi aruncă în foc cursul vieţii, fiind aprinsă de focul gheenei.

Iacov 3: 8

Dar limba, niciun om nu o poate îmblânzi. Ea este un rău care nu se poate înfrâna, este plină de o otravă de moarte.

Iacov 3: 10

Din aceeaşi gură ies şi binecuvântarea şi blestemul. Nu trebuie să fie aşa, fraţii mei!

Autor necunoscut:

„Absenţa sacralităţii indică sărăcia intelectului”.

Sentimentele dau naştere la gânduri. Gândurile dau naştere la cuvinte.

Dacă am înţelege pe deplin consecinţele cuvintelor asupra vieţii noastre şi asupra vieţilor celor din jur, noi ne-am propune cu siguranţă să schimbăm dramatic condiţiile din societatea în care trăim.

O existenţă mai armonioasă în capitolul 2 am descris câteva legi naturale şi felul în care ne influenţează acestea viaţa. Am învăţat atunci că indiferent dacă le cunoaştem şi dacă le respectăm, noi suportăm consecinţele fireşti ale acestor legi. Atunci când le respectăm, noi ne bucurăm de beneficiile lor şi de efectele lor pozitive asupra vieţii noastre. În schimb, atunci când le încălcăm, noi suntem nevoiţi să plătim oalele sparte (conform Legii Cauzei şi Efectului).

Potrivit acestor legi naturale (divine), fiecare sentiment afectează în mod deosebit o anumită parte corporală şi un anumit aspect al vieţii noastre. Ori de câte ori suferim din cauza unei

dureri fizice, mentale sau emoţionale, aceasta reprezintă maniera corpului nostru de a ne atrage atenţia asupra unui dezechilibru din viaţa noastră sau asupra unei dizarmonii la nivelul energiilor corpului nostru. Organismul ne atrage atenţia că nu mai suntem la unison cu legile divine sau ale naturii. Dumnezeu ne vorbeşte astfel prin intermediul corpului nostru. Ori de câte ori încălcăm o lege naturală – de pildă, prin cramponarea de un resentiment sau prin refuzul de a ierta pe cineva – este posibil să avem probleme cu rinichii.

Iată ce spunea acum 40 de ani Franz Alexander, părintele medicinii psihosomatice: „Există nenumărate dovezi care atestă că aşa cum anumite microorganisme patologice au o afinitate specifică pentru anumite organisme, la fel, conflictele emoţionale au mecanisme specifice prin care tind să afecteze anumite organe interne,/ (din cartea *Iubire „medicină şi miracole*, de dr. Bernie Siegel).

Fiecare emoţie conduce la secreţia unui hormon diferit. Spre exemplu, în cazul *fricii pentru viaţa noastră* şi al *reacţiei de tip /fluptă sau fugi*”, organismul secretă în sânge hormonul ACTH, pentru a ne ajuta astfel să facem faţă provocării cu care ne confruntăm. El ne îndeamnă astfel la acţiune pentru a ne salva viaţa. Cercetările au indicat de asemenea că lacrimile provocate de emoţii diferite au o compoziţie chimică diferită. Aşa se explică de ce plânsul ne provoacă senzaţii atât de variate, făcându-ne uneori să ne simţim atât de uşuraţi sau de bine.

Contrar anumitor convingeri populare, lacrimile nu sunt neapărat ceva rău; de multe ori, ele sunt ceva extrem de bun pentru noi. Plânsul permite eliminarea stresului provocat de secreţia excesivă a anumitor substanţe chimice în organismul nostru, datorată anumitor sentimente particulare. De aceea, nu-ţi cere niciodată scuze dacă îţi vine să plângi. Ori de câte ori verşi lacrimi, tu aduci un serviciu stării tale de sănătate şi emoţiilor tale.

Substanţele chimice prezente în lacrimile tale în timpul unei emoţii particulare sunt prezente simultan şi în alte părţi ale corpului. Prelungirea indefinită a unui sentiment negativ poate cauza o secreţie continuă a acestor substanţe chimice, care va conduce mai devreme sau mai târziu la un dezechilibru chimic la nivelul întregului organism. La rândul lui, acest dezechilibru va conduce la boală. Şi totuşi, sentimentele şi emoţiile sunt absolut necesare în viaţa noastră. De pildă, ele ne ajută să supravieţuim. Problemele de sănătate (şi nu numai) pe care le experimentăm nu sunt legate de sentimentele propriu-zise, ci doar de reprimarea lor în subconştient, fără a le rezolva. Aceste sentimente nerezolvate şi îngropate continuă să ne guverneze gândurile şi convingerile din celula întunecată în care le-am exilat.

O boală de ficat, un cancer, un diabet sau orice altă boală nu apare niciodată dintr-o pură întâmplare. În mod evident, legile care guvernează funcţionarea corectă a organismului au fost încălcate. Poate fi vorba de legea nutriţiei corecte, de legea întreţinerii fizice a corpului, de legile gândirii corecte, de legile sentimentelor

potrivite sau de legea „nu-i face altuia ce nu doreşti să ţi se facă ţie”. Indiferent de ce problemă suferi, aceasta a apărut din cauză că ai încălcat o anumită lege, fapt care a provocat un dezechilibru şi o vibraţie dizarmonioasă în interiorul organismului tău.

În cartea sa, *Vindecarea cuantică*, dr. Chopra explică astfel acest principiu:

Mulţi oameni cred şi la ora actuală că sistemul nervos funcţionează electric, la fel ca un sistem de telegraf, întrucât până acum 15 ani acest lucru îl afirmau manualele de medicină. Prin anii ’70 a început însă o serie de descoperiri importante, referitoare la o nouă categorie de substanţe chimice, numite neurotransmiţători. După cum afirmă şi numele lor, aceste substanţe chimice transmit impulsurile nervoase. Ele acţionează în corpul nostru ca nişte „molecule ale comunicării”, care le permit celulelor creierului să comunice cu restul organismului.

Neurotransmiţătorii sunt acei alergători care fac ştafeta între creier şi celelalte organe ale corpului, cărora le transmit emoţiile, dorinţele, amintirile, intuiţiile şi visele noastre. Niciunul din aceste evenimente nu se limitează doar la creier. În mod similar, niciunul nu este strict mental, ci poate fi codificat inclusiv într-un mesaj chimic. Neurotransmiţătorii influenţează viaţa fiecărei celule. Ei însoţesc fiecare gând, şi fără ei gândurile nu ar putea exista. De fapt, gândirea este un fel de chimie a creierului, care generează o cascadă de reacţii în interiorul corpului.

Dr. Chopra continuă astfel:

...mintea şi corpul sunt două universuri paralele. Tot ce se petrece în universul mental lasă urme în universul fizic... Corpul uman este imaginea fizică în planul tridimensional al gândurilor fiinţei umane. Noi nu ne percepem corpurile ca nişte gânduri proiectate pentru simplul motiv că nu observăm foarte multe din schimbările fizice pe care le produc gândurile noastre. Acestea presupun modificări infime la nivelul chimiei celulelor noastre, al temperaturii corpului, al sarcinilor electrice, al presiunii sanguine şi aşa mai departe, pe care atenţia noastră grosieră nu le poate înregistra. Cu siguranţă însă, corpul nostru reflectă fiecare eveniment care se petrece în mintea noastră. Nimic nu se poate întâmpla în plan mental fără a pune în mişcare întregul corp.

Descoperirile de ultimă oră din domeniul neurobiologiei aduc noi dovezi în privinţa paralelismului dinte corp şi minte. Când cercetătorii au căutat mai departe, dincolo de sistemul nervos şi de cel imunitar, ei au descoperit aceleaşi neuropeptide şi aceiaşi transmiţători inclusiv în alte organe, cum ar fi intestinele, rinichii, stomacul şi inima. Ei se aşteaptă de asemenea să îi găsească inclusiv în alte părţi. Asta înseamnă că rinichii tăi pot, gândi, în sensul că pot produce aceleaşi neuropeptide ca şi cele produse de creier. Aceste substanţe reprezintă întrebări care aşteaptă răspunsuri, exprimate în limbajul universului chimic. Dacă am cunoaşte întregul dicţionar, şi nu doar câteva cuvinte, noi am descoperi probabil că celulele noastre vorbesc la

fel de fluent ca şi noi.

Dr. Candace Pertz una dintre cele mai progresiste cercetătoare în domeniul chimiei creierului, directoare a Diviziei pentru Biochimia Creierului de la Institutul Naţional pentru Sănătate Mentală, consideră că sistemul minte-corp nu este altceva decât o reţea de informaţii. Dr. Port consideră că mintea nu poate fi separată de corp, motiv pentru care preferă să folosească un singur cuvânt pentru amândoi termenii: MINTECORP.

Dr. Chopra continuă astfel: „La ora actuală, s-a demonstrat dincolo de orice tăgadă că aceleaşi substanţe neurochimice influenţează întregul ansamblu minte-corp. Totul se leagă la nivelul neuropeptidelor; de aceea, separarea acestor domenii este pur şi simplu anti-ştiinţifică”. El afirmă de asemenea că cerebelul uman îşi converteşte gândurile în mii de substanţe chimice în fiecare secundă. Singura problemă care rămâne de lămurit este dacă aceste substanţe pe care le producem în permanenţă sunt benefice sau dăunătoare pentru organismul nostru. Cu toţii ar trebui să ne punem această întrebare.

O altă întrebare, încă şi mai semnificativă, pe care trebuie să ne-o punem, este: „Doresc eu să îmi schimb tiparul vieţii mele?” Dacă răspunsul este afirmativ, este întru totul posibil să ne schimbăm întreaga viaţă! Noi ne PUTEM controla viaţa, dacă vom deveni mai conştienţi de sentimentele şi de gândurile noastre şi dacă vom folosi acest nou *instrument*, „Scenariul”, pentru a le transforma. În acest fel, noi PUTEM schimba

cauzele *indezirabile* din viaţa noastră şi PUTEM atrage efectele dorite. NOI suntem singurii de care depinde felul în care se derulează fiecare zi din viaţa noastră. NOI suntem stăpânii destinului nostru.

Acum dispui de „Scenariu”, de acest instrument care îţi permite să îţi schimbi vibraţiile dizarmonioase în vibraţii mai armonioase. Procesul poate fi mult facilitat dacă vei ţine cont de următoarele reguli:

1. Consumă numai alimente hrănitoare: carbohidraţi complecşi, fructe, legume şi cereale integrale. Redu cantităţile de grăsime şi carbohidraţii foarte rafinaţi. Evită alimentaţia excesivă.

2. Bea cât mai multă apă: cel puţin opt pahare pe zi.

3. Fă exerciţii fizice cel puţin de patru ori pe săptămână, câte 20 – 30 de minute pe zi.

4. Asigură-ţi o sursă bună de minerale. Aceste substanţe sunt catalizatoarele spiritului, transformându-se în electroliţi (substanţe care permit transferul curentului electric).

5. Elimină substanţele străine sau nocive din corpul tău: alcoolul, drogurile, tutunul etc.

De ce sunt importante aceste linii directoare? Fiecare celulă din organismul nostru funcţionează ca o uzină electrică în miniatură. ADN-ul reprezintă inteligenţa corpului, adică receptorul luminii sau cel care controlează uzina electrică (celula).

În circumstanţe normale, dacă celula primeşte combustibili sau substanţe aflate în

armonie cu natura-mamă, receptorul luminii (ADN-ul) acceptă această energie pozitivă, o sintetizează şi continuă să producă energii vitale absolut necesare vieţii, folosindu-se de aceşti combustibili armonioşi pe care îi primeşte. Celula (uzina electrică) reacţionează astfel pozitiv şi continuă să opereze la potenţialul ei maxim.

Dacă persoana consumă alcool, tutun, droguri, sau alte substanţe nocive pentru organism, la nivelul ADN-ului celular apare o stare de confuzie, întrucât aceste substanţe nu sunt în armonie sau compatibile cu celula. Încetul cu încetul, datorită acestei incompatibilităţi, de fiecare dată când aceste energii negative sunt folosite de corp, ele blochează receptorii luminii din ADN, provocând o stare de confuzie şi de întuneric la acest nivel. În cele din urmă, după ce acest proces este repetat de nenumărate ori, ADN-ul acceptă întunericul şi uită complet de amintirea perfecţiunii sale. Sistemul electric al celulei începe să funcţioneze astfel într-o manieră haotică. Dacă multiplicăm acest proces cu numărul tuturor celulelor din organism, obţinem imaginea unui edificiu complex care funcţionează din ce în ce mai haotic şi în care predomină dezorganizarea.

Motivul pentru care trebuie să cultivăm numai gânduri şi sentimente pozitive, să rostim numai cuvinte pozitive şi să consumăm numai alimente hrănitoare este acelaşi. Uzina electrică a corpului nostru trebuie aprovizionată cu o energie corespunzătoare pentru a accepta informaţiile corecte şi lumina.

Dacă vei ţine cont de cele cinci principii enumerate mai sus, integrându-le în viaţa ta zilnică, şi dacă îţi vei prelucra sentimentele cu ajutorul dialogului interior, tu îţi vei putea aduce corpul într-o stare mai echilibrată şi mai armonioasă, accelerând astfel eficienţa lui.

Dacă ai adoptat deja un program de exerciţii fizice şi dacă ai trecut la un regim alimentar corect, ai constatat probabil efectele pozitive ale acestor schimbări. Dacă vei începe să îţi prelucrezi inclusiv sentimentele, tu vei obţine astfel beneficii suplimentare, aducându-ţi corpul într-o stare încă şi mai echilibrată. Toate aceste principii cooperează pentru binele tău, adică pentru o stare existenţială mai fericită, mai sănătoasă şi mai armonioasă.

Oriunde te-ai afla în călătoria către starea de pace interioară, de echilibru personal şi de armonie, nu trebuie să uiţi că tu eşti o fiinţă multidimensională. Dacă te vei implica în eliminarea sentimentelor tale negative şi a blocajelor care rezultă din ele, tu îţi vei vindeca aspectele emoţionale şi spirituale ale fiinţei tale, facilitând astfel inclusiv vindecarea aspectelor fizice, mentale şi sociale ale existenţei tale. Procesul de vindecare care se va produce automat în fiecare domeniu al vieţii tale prin simpla concentrare asupra rezolvării sentimentelor tale te va apropia din ce în ce mai mult de idealul suprem al bunăstării, al integrităţii şi al echilibrului.

Fă tot ce îţi stă în puteri pentru a avansa de-a lungul drumului către integritate (perfecţiune).

Foloseşte-te de toate instrumentele care îţi stau la dispoziţie pentru a-ţi schimba viaţa în bine: de alimente, de suplimentele alimentare, de exerciţii fizice şi de o muzică frumoasă. Da, muzica este extrem de importantă. Din păcate, nu avem timp în această carte să ne ocupăm de ea. Este suficient să spunem că merită să asculţi numai melodii care îţi transmit o stare de pace şi de linişte sufletească, susţinând astfel eforturile tale combinate din celelalte domenii. De asemenea, poartă şi înconjoară-te de culori cât mai sublime (nici de acest subiect nu avem timp să ne ocupăm în această carte).

Eliberarea sufletului

Atunci când venim în această lume, noi suntem binecuvântaţi cu o *putere personală* înnăscută. Unii oameni asociază termenul de *putere* cu ceva negativ, dar noi vom folosi acest concept în sensul definiţiei date de dicţionar, aceea de: „capacitate de a acţiona. Potenţial. Forţă care generează efecte”.

De felul în care optăm să ne folosim această *putere* – această aptitudine care ne poate ajuta să ne împlinim propriul geniu – depind capacitatea noastră de a funcţiona în viaţă, efectele din viaţa noastră şi simţul bunăstării de care ne bucurăm (sau nu). Aplicarea sau folosirea acestei *puteri* este influenţată de SENTIMENTELE, GÂNDURILE ŞI EMOŢIILE noastre.

Atunci când ne folosim puterea personală în acord cu legile universului, noi ne-o *păstrăm* şi ne-o amplificăm. Atunci când încălcăm o lege universală sau atunci când permitem altor

persoane să ne uzurpeze sau să ne fure această putere, noi o pierdem şi rămânem handicapaţi, schilodiţi şi neputincioşi. Altfel spus, devenim neajutoraţi şi nu ne mai bucurăm de efectele şi de rezultatele dorite.

Îngăduie-mi să îţi dau un exemplu, pentru a ilustra mai bine ce doresc să spun: un cuplu participa odată la un seminar în care erau examinate anumite probleme personale extrem de profunde, în speranţa că îşi va rezolva astfel o parte din propriile sale probleme. La un moment dat, soţul i-a propus soţiei să participe la o psihodramă (jucarea unui rol) care să o ajute să descopere care erau convingerile ei profunde într-un anumit domeniu de viaţă. Femeia nu dorea să participe la acest exerciţiu, deşi îşi dădea perfect seama că beneficiile pe care le-ar fi putut obţine în urma lui ar fi fost considerabile.

Bărbatul a insistat. După o rezistenţă foarte aprigă, femeia a cedat, dar i-a spus soţului ei următoarele cuvinte: „Bine, voi face acest lucru, dar vreau să înţelegi că NU îl fac pentru că aşa doreşti tu, ci pentru că aceasta este DECIZIA mea. Îmi dau seama că exerciţiul îmi va aduce beneficii foarte mari, aşa că sunt dispusă să îl practic pentru că ÎMI DORESC aceste beneficii… şi nu pentru alt motiv!” Ea şi-a păstrat astfel puterea personală, luând decizia conştientă de a practica exerciţiul în scopul creşterii spirituale, deşi ştia că nu se va simţi confortabil în timpul lui. Aceasta a fost alegerea ei, şi tocmai de aceea şi-a păstrat puterea personală.

Cum încălcăm noi legile universale,

pierzându-ne astfel puterea personală, prin acţiunile noastre zilnice? Noi încălcăm aceste legi ori de câte ori îi permitem unei alte persoane să intervină în viaţa noastră, să ne controleze şi să ne manipuleze împotriva voinţei noastre, dar şi atunci când intervenim noi înşine în viaţa unei alte persoane, încercând să o controlăm şi să o manipulăm împotriva voinţei sale, caz în care îi răpim puterea personală, împiedicând-o să fie ceea ce îşi doreşte să fie şi să îşi înveţe lecţiile pentru care a venit în această lume.

De câte ori nu ţi s-a întâmplat să îţi impui *voinţa ta* asupra copilului tău? Acesta este unul din cele mai rele lucruri pe care le putem face unui copil (dar şi unui adult). Ori de câte ori copilul trebuie să renunţe la *voinţa lui* în favoarea voinţei părintelui său, o parte din sufletul lui se simte violat. Este adevărat că cei mici trebuie să înveţe să fie ascultători, dar dacă te afli într-o situaţie care se transformă într-o luptă pentru putere şi simţi nevoia oarbă să obţii CU ORICE PREŢ controlul, poţi fi absolut sigur că nimeni nu va avea de câştigat în urma acestei bătălii, chiar dacă îi vei înfrânge voinţa copilului. Acelaşi lucru se întâmplă şi atunci când doi soţi (sau un angajat şi angajatorul său, ori un profesor şi elevul lui etc.) sunt implicaţi într-o luptă pentru putere. Ori de câte ori calci în picioare *voinţa* unei alte persoane, tu îi răpeşti puterea personală, care este cel mai valoros dar cu care a venit în această lume. Într-un fel, este ca şi cum l-ai priva de sufletul lui. Devastarea pe care o produce acest proces în sufletul lui şi cicatricele care îi rămân pe

viaţă nu pot fi practic măsurate.

După părerea mea, atunci când o persoană este violată fizic sau emoţional, se întâmplă exact acelaşi lucru: *voinţa* sa îi este încălcată flagrant. Acesta este unul din principalele motive pentru care victimele violurilor se vindecă atât de greu. Ele nu ştiu cum să îşi recupereze *voinţa* după ce aceasta le-a fost luată cu forţa.

Există de asemenea grupuri sau rase întregi care trăiesc acest fenomen la nivel colectiv. Este suficient să analizăm istoria pentru a constata că au existat milioane de oameni care au fost capturaţi, torturaţi, forţaţi cu pistolul la tâmplă să renunţe la *voinţa* lor şi să accepte *voinţa* altor persoane. Câtă inumanitate! Probabil că aceste tratamente explică parţial ura şi prejudecăţile care sunt atât de răspândite la ora actuală. Câte suflete nu strigă din mormintele lor, cerând să li se facă dreptate? Cum ar fi posibilă vindecarea în astfel de cazuri? Dacă eşti un descendent al acestor victime, pune-te în locul lor şi încearcă să simţi ce au simţit ele; apoi aplică „Scenariul” pentru aceste sentimente. Rezultatele te-ar putea surprinde, într-un fel, ai putea spune că participi la vindecarea acestor suflete, şi implicit a întregii umanităţi.

Când omul rămâne fără *voinţa* sa, el devine ca o barcă ce pluteşte fără cârmă pe ocean, în voia valurilor. El continuă să funcţioneze, dar nu mai urmează direcţia pe care simţea că trebuie să o urmeze pe vremea când dispunea de *voinţa* sa intactă.

Dacă simţi că cineva ţi-a răpit *voinţa*,

recuperează-ţi-oî Aplică „Scenariul”. Începe cu afirmaţia: „Dragul meu spirit, te rog să localizezi originea sentimentelor care au apărut în fiinţa mea atunci când am acceptat la nivel subconştient să îmi cedez puterea personală”. Continuă apoi cu restul „Scenariului” şi la sfârşit spune: „Optez pentru a-mi recupera *voinţa*. Iert persoana care mi-a răpit *voinţa*. Mă iert pe mine însumi pentru că am permis ca acest lucru să se întâmple. Îmi recuperez acum *voinţa* şi mă simt profund recunoscător. Optez pentru ca începând din această zi să îmi folosesc integral propria *voinţă*. Îi permit acum sufletului meu să îşi recupereze integral *voinţa* şi să se folosească plenar de ea”. Apoi încheie „Scenariul” în maniera obişnuită.

Nu ai cunoscut niciodată părinţi convinşi că trebuie să controleze viaţa copilului lor inclusiv după ce acesta a părăsit casa părintească şi s-a stabilit la casa sa? Personal, am cunoscut odată un tânăr pe nume David, care se considera un fiu foarte ascultător şi supus, gata oricând să le facă pe plac părinţilor să-i Iubirea şi acceptarea acestora pentru el erau în schimb cât se poate de condiţionate (adică îl iubeau şi îl acceptau NUMAI DACĂ făcea ce îi spuneau ei), dar el era educat să le urmeze întotdeauna instrucţiile pentru a se bucura de iubirea şi de acceptarea lor. David era foarte cooperant, făcând întotdeauna ceea ce îi cereau părinţii săi, de la şcoală şi carieră şi până la celelalte domenii ale vieţii. Din când în când avea crize de anxietate, dar în general era un tânăr cât se poate de plăcut.

Una din caracteristicile sale care m-a intrigat

de la bun început era faptul că se bâlbâia, nu tot timpul, ci doar ocazional. Acest lucru devenea cu deosebire evident atunci când vorbea cu părinţii săi la telefon sau când era foarte entuziasmat. Nu am putut să nu mă întreb dacă bâlbâială lui David nu era cumva declanşată de anxietatea provocată de dorinţa sa de a le face pe plac părinţilor să-i Mai târziu, aveam să aflu că una din cauzele emoţionale ale bâlbâielii este „faptul că doreşti să protestezi, dar nu îndrăzneşti”.

Într-un final, a venit şi momentul în care David şi-a luat viaţa în propriile mâini şi şi-a asumat în totalitate independenţa. El a refuzat să asculte de voinţa părinţilor să-i într-o chestiune importantă. Aceştia aproape că l-au dezmoştenit şi nu i-au mai vorbit timp de un an. La început, el s-a simţit extrem de confuz, întrucât, pentru prima dată în viaţa lui, trebuia să ia singur decizii, fără nicio direcţionare din partea părinţilor săi.

A fost fascinant pentru mine să îl privesc pe David cum îşi descoperă propria identitate. Cu ajutorul unui prieten care i-a permis să fie în totalitate el însuşi, fără să-i impună niciun fel de condiţii (acceptare necondiţionată), David a început să îşi dea seama că dispune de capacităţi şi de talente unice. Pe măsură ce a început să câştige încredere în capacitatea sa de a lua decizii corecte, el şi-a asumat înapoi puterea personală, nemaipermiţând nimănui să îi conducă viaţa! în cele din urmă, a reuşit să îşi vindece complet bâlbâială şi s-a descurcat admirabil în toate domeniile. Până şi părinţii săi au fost nevoiţi să recunoască faptul că David îşi poate guverna

singur viaţa, cu înţelepciune, aşa că la ora actuală îi recunosc individualitatea.

O altă modalitate de a încălca legile divine şi de a ne ceda puterea personală constă în a le permite altor persoane să ne înfurie, să ne irite, să ne facă să simţim o stare de amărăciune, de resentiment, sau orice alt sentiment negativ. De altfel, toate sentimentele de care *ne cramponăm* şi pe care nu le rezolvăm conduc la o pierdere mai mare sau mai mică a puterii noastre personale. Unde dispare această putere?

Unii oameni şi-o cedează simţindu-se responsabili pentru menţinerea păcii *cu orice preţ*; de regulă, acest preţ este chiar *puterea* lor personală. Ei sfârşesc prin a-şi reprima şi prin a-şi îngropa propriile sentimente, cu scopul de a păstra pacea, în loc să spună ce au pe suflet, într-o manieră deschisă, matură, neacuzatoare şi neameninţătoare.

Ca să poţi comunica în acest fel, de regulă trebuie să te confrunţi cu tine însuţi şi să monitorizezi ce simţi. Numai în acest fel poţi deveni un expert în *limbajul sentimentelor*, care este cel mai dificil şi mai neînţeles limbaj de pe suprafaţa pământului. Şi totuşi, noi trebuie să comunicăm!

Atunci când se văd nevoiţi să se exprime într-o situaţie de confruntare, cei mai mulţi dintre oameni îşi manifestă sentimentele de ostilitate, de mânie, de amărăciune, de orgoliu, de resentiment sau de supunere. Din păcate, ei nu înţeleg motivaţiile care stau la baza comportamentului lor. Încercând să exprime ceea ce simt, ei spun primul

lucru care le trece prin minte. Abia atunci ies la suprafaţă multe din sentimentele pe care nu au reuşit niciodată să le transmită într-o manieră adecvată sau corectă.

Din păcate, persoana care îi ascultă are propriile sale percepţii legate de situaţia în cauză, aşa că poate gândi ceva de genul: „Cineva trebuie să câştige şi cineva trebuie să piardă în toată povestea asta (nevoia de a avea *dreptate*), şi pentru Dumnezeu, nu eu voi fi cel care va pierde!”, sau „Nu am de gând să cedez”.

În mod regretabil, noi suntem atât de ocupaţi cu încercarea de a ne transmite propriul punct de vedere persoanei cu care discutăm, astfel încât să înţeleagă ce simţim cu adevărat, încât nu mai avem timp să îi ascultăm şi punctul ei de vedere. De cele mai multe ori, cealaltă persoană procedează exact la fel, aşa că rareori putem vorbi de o comunicare reală între oameni.

Dacă am avea dorinţa reală de a ieşi din acest impas, noi am cultiva atitudinea care *nu învinovăţeşte* şi *nu critică*, oferindu-le celorlalţi iubirea noastră necondiţionată şi înţelegerea noastră în toate circumstanţele. I-am asculta cu interes, într-o stare de pace şi de calm interior, şi ne-am pune în pielea lor, pentru a-i înţelege mai bine. Pe scurt, am face tot ce ne stă în puteri pentru a percepe lucrurile din perspectiva lor.

Unul dintre cele mai mari beneficii de care ne putem bucura atunci când comunicăm din perspectiva iubirii şi a înţelegerii – nu a judecăţii critice şi a acuzării – este păstrarea puterii noastre personale. În acelaşi timp, le-am permite

şi celorlalţi să îşi păstreze propria putere personală.

Atunci când ne implicăm foarte tare într-o discuţie (o ceartă, o neînţelegere, o controversă), focalizându-ne întreaga energie în *dorinţa de a câştiga cu orice preţ*, noi ne cedăm practic puterea personală chestiunii pe care o susţinem. Fără să vrem, ne trezim astfel complet înlănţuiţi. Dacă persoana cu care combatem obţine victoria împotriva noastră şi ne simţim înfrânţi, puterea noastră personală scade şi mai mult.

Dacă nu dorim ca acest lucru să se întâmple, noi trebuie să ne *detaşăm* de problema respectivă şi de sentimentele implicate în ea. De pildă, ne putem întreba: „La urma urmelor, ce contează?”

Dacă simţim că am câştigat controversa, dar interlocutorul nostru se simte înfrânt, putem spune că i-am răpit acestuia puterea personală. Atunci când o situaţie negativă nu este rezolvată de amândoi participanţii implicaţi, energia creată de situaţie continuă să fie foarte agitată, afectându-i în egală măsură pe amândoi şi împiedicându-le progresul.

Această energie face parte integrantă din câmpul energetic al ambilor participanţi, dând naştere unei bariere cât se poate de concrete între ei, lucru demonstrat cu ajutorul fotografiilor Kirlian şi ilustrat în cartea *Corpul electric*, de Thelma Moss.

Energia negativă creată de acest tip de situaţii îi conectează pe cei doi oameni. Este ca şi cum fiecare dintre ei ar trage de capătul unei frânghii, fiind incapabil să îi dea drumul. Această

energie negativă nu îi părăseşte niciodată, unindu-i ca o coardă groasă, având la mijloc o barieră rigidă. Ea îi împiedică să îşi prelucreze sentimentele şi să se elibereze de ele, continuându-şi astfel progresul.

Mai mult, această energie negativă le influenţează aura, contribuind direct la negativitatea şi confuzia care le blochează accesul la tot ce este mai bun în viaţă şi împiedicându-i să avanseze. Din cauza acestui schimb energetic negativ, puterea personală a amândurora este secătuită.

Dacă ai avut de-a lungul vieţii mai multe astfel de altercaţii cu diferite persoane care au rămas nerezolvate, puterea ta personală a continuat să scadă încontinuu. Cred că acum ai înţeles mai limpede de ce este atât de important să îţi rezolvi sentimentele negative generate de problemele pe care le-ai avut vreodată cu alte persoane. La urma urmelor, nu cred că îţi doreşti să operezi cu o putere personală secătuită…

Cum poţi realiza acest lucru? Prelucrează-ţi problemele nerezolvate pe care le-ai avut cu alte persoane de îndată ce acestea îţi apar în minte, folosindu-te de „Scenariu”. Resentimentele, ostilitatea, animozitatea, mânia, amărăciunea şi orgoliul sunt principalii duşmani care te împiedică să te simţi fericit şi împlinit, sau să reuşeşti în ceea ce îţi propui. Dacă aceste sentimente nu au fost rezolvate, ele rămân îngropate adânc în interiorul subconştientului tău, de unde te influenţează, indiferent dacă îţi dai sau nu seama de acest lucru. Chiar dacă nu au provocat încă

daune ireparabile în viaţa ta, mai devreme sau mai târziu vor face cu siguranţă acest lucru. Nu te limita numai la prelucrarea sentimentelor enumerate mai sus (resentimente, ostilitate, animozitate, mânie, amărăciune şi orgoliu). Descoperă toate sentimentele negative din fiinţa ta.

Deşi mulţi oameni cred că îşi doresc să opereze cu întreaga lor putere personală, adeseori ei le permit resentimentelor, amărăciunii sau orgoliului lor natural să interfereze cu această dorinţă. Dacă ţi se pare că ai fost tratat nedrept sau că cineva ţi-a făcut un rău şi nu ai putut face nimic, nu lăsa amărăciunea să ţi se insinueze în suflet. Cu cât situaţia rămâne mai mult timp nerezolvată, cu atât mai amare vor deveni resentimentele tale, care vor acumula astfel din ce în ce mai multă energie negativă. Mai devreme sau mai târziu, această energie ar putea deveni obsesivă, devorându-te în întregime. Altfel spus, ea ar putea ajunge să îţi motiveze toate gândurile şi toate acţiunile (situaţie absolut dramatică).

Tu ce ai prefera dacă te-ai afla într-o asemenea situaţie: să te cramponezi la infinit de această energie negativă a resentimentelor sau a amărăciunii create de persoana în cauză (aşa cum vezi tu problema), sau să te duci la persoana respectivă şi să te împaci cu ea, neutralizând astfel energia negativă?

Unii oameni consideră că ultima alternativă reprezintă un semn de slăbiciune. De fapt, ei nu fac decât să adauge *orgoliul* la resentimentele şi la amărăciunea lor. *Orgoliul* poate fi atât de mare la

unii oameni încât ei ar prefera SĂ MOARĂ decât să îşi ceară sau să îşi ofere iertarea persoanei pe care au ofensat-o sau care i-a ofensat. La ce conduce această atitudine? Doar la o cantitate enormă de negativitate, care îi împiedică să crească din punct de vedere spiritual şi care atrage asupra lor tot felul de nenorociri.

Din acest punct de vedere, *orgoliul* denotă şi un complex de superioritate. Adeseori, el creează un adevărat zid între părinţi şi copii, între fraţi şi surori, între mătuşi şi unchi, între nepoţi şi nepoate, între veri, prieteni, angajaţi şi angajatori, între colegii de muncă etc. Pe scurt, astfel de ziduri sunt create în toate tipurile de relaţii interumane. Şi totuşi, foarte mulţi oameni ALEG să trăiască în acest fel. Adeseori, orgoliul îi desparte pe cei dragi timp de ani de zile, creând animozităţi care se păstrează de-a lungul mai multor generaţii. Şi totul pentru ce? Pentru a avea *DREPTATE*? Pentru a-ţi satisface EGOUL? în realitate, tu nu faci decât să îţi autosabotezi viaţa. Gândeşte-te la toţi anii pierduţi, la bucuria şi fericirea de care nu ai avut parte din această cauză, la dispariţia stării de pace interioară, la sentimentul de neîmplinire…

Sentimentele negative de orice fel, direcţionale conştient sau inconştient către tine însuţi sau către alte persoane, trebuit1 rezolvate pe loc. „Iertarea necondiţionată totală” şi „iubirea necondiţionată” sunt probabil cei mai puternici solvenţi ai sentimentelor negative, care nu numai că le dizolvă pe acestea, dar le şi înlocuiesc cu sentimente pozitive. De aceea, foloseşte cât mai

frecvent aceste expresii atunci când aplici „Scenariul”.

Amplifică-ţi luciditatea în toate domeniile vieţii. Cu cât vei deveni mai conştient de ceea ce simţi, de ceea ce gândeşti, de ceea ce spui şi de ceea ce faci, cu atât mai concrete vor fi rezultatele pozitive pe care le vei obţine în viaţa ta. Văzând aceste rezultate, tu vei începe să apreciezi din ce în ce mai mult importanţa sentimentelor, gândurilor, cuvintelor şi acţiunilor tale pentru bunăstarea ta. Sentimentele şi gândurile tale îţi pot aduce bucurie şi pace, sau suferinţă şi nefericire. Partea cea mai frumoasă este că... *alegerea* îţi aparţine. Tot ce trebuie să faci în această direcţie este să devii mai conştient.

Există numeroase referinţe în Biblie care atestă importanţa lucidităţii şi conştientizării propriilor gânduri. Pasajul meu preferat este cel din 2 Corinteni 10: 5: „Noi răstălmăcim raţionamentele şi orice înălţime care se ridică împotriva cunoaşterii lui Dumnezeu; şi orice gând îl facem rob ascultării de Christos”.

Evită răstălmăcirile excesive la care te pot conduce propriile gânduri (lucru ilustrat într-unul din primele capitole ale acestei cărţi, atunci când am descris ce se poate întâmpla dacă te cheamă şeful în biroul lui), şi pune-ţi gândurile la unison cu învăţătura lui Iisus.

Vei constata astfel că eu cât vei deveni mai conştient şi mai lucid în faţa încercărilor prin care vei trece, considerându-le nişte simple oportunităţi de a creşte din punct de vedere spiritual (şi implicit nişte daruri), cu atât mai

recunoscător te vei simţi pentru ele, căci fără ajutorul lor ai fi stagnat şi nu te-ai fi putut maturiza. ADU MULŢUMIRI PENTRU TOT CEEA CE ŢI SE ÎNTÂMPLĂ, căci BUCURIA este întotdeauna precedată de RECUNOŞTINŢĂ. După cum spune Scriptura: „Omul a fost creat pentru a se bucura”. Ai experimentat vreodată până acum o stare plenară de bucurie?

Dacă vei permite armoniei, echilibrului şi ordinii să pătrundă în viaţa ta prin transformarea vibraţiilor negative în vibraţii pozitive, bucuria şi armonia se vor revărsa plenar asupra vieţii tale. Practic, ele îţi stau tot timpul la îndemână. Fă un angajament faţă de tine însuţi să:

1. Devii lucid / conştient de sentimentele, gândurile, emoţiile, cuvintele şi acţiunile tale.

2. Renunţi pentru totdeauna la acuzaţii şi la judecăţi.

3. Renunţi pentru totdeauna la forţă şi la dorinţa de a controla.

4. Ierţi cu toată sinceritatea trecutul (pe toată lumea, inclusiv pe tine) şi să te detaşezi de el.

5. Îţi rezolvi toate resentimentele, amărăciunea şi orgoliul.

6. Iubeşti fără să pui nicio condiţie (inclusiv pe tine însuţi).

7. Recunoşti că tot ce există este perfect exact aşa cum este.

8. Accepţi responsabilitatea care îţi revine pentru propria ta viaţă.

9. Renunţi la orice fel de rezistenţă.

10. Renunţi la negare.

11. Oferi mulţumiri pentru TOT… să fii

recunoscător inclusiv pentru dureri şi pentru încercări! (la urma urmelor, acestea îţi atrag atenţia că te afli într-o stare de dezechilibru)

12. Fii entuziasmat la gândul că îţi vei cunoaşte ADEVĂRATUL eu.

13. Utilizezi zilnic „Scenariul”.

14. Te rogi ca Dumnezeu să te asiste în toate aceste demersuri.

Dacă vei face aceşti paşi către o viaţă mai împlinită şi mai satisfăcătoare, tu îţi vei recâştiga controlul asupra vieţii tale şi vei deveni *stăpânul* propriului destin, nu doar o simplă *victimă* a acestuia.

Dacă vei include toate aceste principii în viaţa ta de zi cu zi, vei realiza din ce în ce mai limpede că tu ai ÎNTR-ADEVĂR capacitatea de a comunica în limbajul sentimentelor, de a fi coerent în ceea ce simţi, în ceea ce gândeşti, în ceea ce spui şi în ceea ce faci. Tu ai ÎNTR-ADEVĂR capacitatea de a-ţi schimba vibraţiile şi de a-ţi revela din nou amintirea propriei perfecţiuni, înregistrată la nivelul ADN-ului tău, astfel încât să poţi funcţiona în baza acestui tipar perfect al fiinţei tale. Tu ai ÎNTR-ADEVĂR capacitatea de a deveni *stăpânul* sufletului tău. Tu ÎŢI POŢI păstra puterea personală şi te POŢI apropia din ce în ce mai mult de *Sursa* ta, fuzionând în cele din urmă cu ea.

Saltul *cuantic* pe care l-ai putea face astfel în viaţa ta va depinde de perseverenţa ta în căutarea conştiinţei de sine. Marele secret al deschiderii acestei porţi *cuantice* către toate schimbările pe care le doreşti în viaţa ta este PERSEVERENŢA.

Nu fi timid: foloseşte această „cheie” şi deschide poarta.

Dacă ai avut vreodată dorinţa de a-ţi aduce o contribuţie la bunul mers al societăţii, ACEASTA este şansa ta.

Dacă vei deveni plenar conştient de sentimentele tale, schimbându-le pe cele negative cu altele pozitive, tu vei contribui direct la crearea unei societăţi mai bune şi mai drepte.

Dacă vei folosi „Scenariul” şi vei obţifie rezultate pozitive, mi-ar face mare plăcere să îmi descrii experienţele tale. Până atunci, nu uita că te afli într-o călătorie, adică într-un proces continuu, care nu se sfârşeşte niciodată. Speranţa mea este că aplicarea „Scenariului” în viaţa ta te va ajuta să îţi îndeplineşti toate dorinţele şi toate idealurile. Îţi doresc din tot sufletul să îţi îmbunătăţeşti calitatea vieţii, mai presus de cele mai nebuneşti vise ale tale din prezent.

Îţi doresc să îţi trezeşti plenar capacitatea de a vorbi în limbajul sentimentelor. Fie ca eforturile tale să îţi reveleze adevăratul tău Sine glorios. Fie ca eforturile tale să fie răsplătite cu o stare de pace, de iubire, de bucurie, de succes şi de împlinire absolută!

Rugăciunea Sfântului Francisc din Assissi

Doamne, fă din mine instrumentul păcii Tale. Oriunde există ură, îngăduie-mi să semăn iubire. Oriunde există răni sufleteşti, îngăduie-mi să semăn iertare.

Oriunde există îndoieli, îngăduie-mi să semăn credinţă. Oriunde există disperare, îngăduie-mi să semăn speranţă.

Oriunde există întuneric, îngăduie-mi să semăn lumină. O, Stăpâne Divin, îngăduie-mi să nu caut în primul rând propria mea alinare.

Ci să îi alin pe ceilalţi.

Îngăduie-mi să nu caut în primul rând înţelegerea mea de către ceilalţi.

Ci ca eu să îi înţeleg pe ei. Îngăduie-mi să nu caut în primul rând să fiu iubit.

Ci să iubesc.

Căci noi ne naştem întru Viaţa Eternă Atunci când dăruim, nu când primim.

Atunci când iertăm, nu când suntem iertaţi, Atunci când murim [atunci când sinele nostru fals / egoul nostru moare].

Despre autoare

Karol K. Truman este o terapeută şi vindecătoare spirituală, care şi-a consacrat viaţa pentru a-i ajuta pe oameni să atingă o stare de armonie emoţională şi spirituală prin rezolvarea şi vindecarea „conflictelor interioare” care îi macină. În cartea ei, *Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată*... (vândută într-un tiraj de peste 150.000 de exemplare), ea descrie importanţa rezolvării sentimentelor „îngropate” şi ne prezintă conceptul de „Scenariu”.

Doamna Truman este pianistă de scenă şi profesoară de muzică, predând pianul încă din adolescenţă, înainte de a se apuca de scris cărţi.

Cu 38 de ani în urmă, autoarea a început să îşi pună întrebarea: „DE CE?”, în încercarea de a găsi cauza unei probleme de sănătate cu care se confrunta la acea dată. Aflată în căutarea răspunsului, ea a început un studiu aprofundat al

nutriţiei şi al controlului greutăţii corporale. Mai târziu, ea a devenit conştientă de importanţa exerciţiilor fizice şi de rolul acestora în asigurarea bunăstării corporale şi psihice, împreună cu soţul şi cu partenerii săi, ea a devenit o pionieră în domeniul industriei mini-trambulinelor elastice, pe care le-a produs şi le-a distribuit în întreaga lume. Prima ei carte, *cu*? *n să arăţi bine şi cum să te simţi grozav*, are ca subiect beneficiile săriturilor cu trambulina şi a fost publicată în anul 1983.

La un moment dat, Karol şi-a dat seama că starea de sănătate fizică depinde întru totul de starea de sănătate emoţională şi chiar spirituală. Când a realizat acest lucru, doamna Truman s-a implicat în studierea aprofundată a Legilor Cauzei şi Efectului, respectiv a principiilor care guvernează vindecarea şi creşterea prin transformare spirituală. În urma unor studii extinse şi exhaustive, ea a participat la numeroase conferinţe, cursuri şi seminarii.

SENTIMENTELE ÎNGROPATE DE VII NU PIER NICIODATĂ... reprezintă în bună măsură o compilaţie a răspunsurilor pe care le-a găsit în acea perioadă la întrebările pe care şi le-a pus.

În cea mai recentă carte a sa, *Vindecarea sentimentelor... din inima ta*, Karol ne împărtăşeşte cunoaşterea şi experienţa acumulate în urma seminariilor pe care le-a ţinut pe tema vindecării sentimentelor şi în urma consilierii a mii de persoane după publicarea primei sale cărţi pe această temă: *Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată*...

Titluri

ADEVĂR DIVIN

Colecţia Dezvoltare personala

The Secret – Secretul *de Rhonda Byrne*

The Master Key System – Sistemul Maestrului *de*

Charles F. Haanel

Colecţia inspiraţie divină

Banii şi Legea Atracţiei de Esther şi Jerry Hicks (învăţăturile lui Abraham)

Cere şi ţi se va da de Esther şi Jerry Hicks (învăţăturile lui Abraham)

Manifestă-ţi Dorinţele de Esther şi Jerry Hicks (învăţăturile lui Abraham)

SARA, cartea întâi de Esther şi Jerry Hicks (învăţăturile lui Abraham)

Colecţia lumea îngerilor

Cum să ne auzim îngerii *de Doreen Virtue* îngeri 101 *de Doreen Virtue*

Mesaje de la îngerii tăi Cărţi oracol *de Doreen Virtue* Terapia cu îngeri *de Doreen Virtue şi împaraţia îngerilor* Vindecarea cu îngeri *de Doreen Virtue*

Colecţia Masaru emoto

Adevărata putere a apei Forma iubirii Mesajele ascunse din apă Miracolul apei Oracolul cristalelor de apă Viaţa secretă a apei

Colecţia Vindecare spirituală

Atingerea cuantică *de Richard Gordon* Calea purtătorului de lumină *de Doreen Virtue*

Călătoria: un ghid excepţional pentru vindecarea vieţii tale şi eliberarea ta *de Brandon Bays*

CÂMPUL de Lynne McTaggart Iertarea de

Gerald G. Jampolsky Ioan al Domnului *de Heather Cumming şi Karen Eeffler* Iubirea înseamnă renunţarea la frică *de Gerald G. Ja/npolsky* Medicina Sufletului, Minţii şi Trupului *de Dr. Zhi Gang Sha* Puterea este în interiorul tău *de Eouise* L. *Hay*

Puterea vindecătoare a bolii (Boala ca drum)

de Thonmid Dethlefsen şi Ruediger Dahlke

Răspunsul este simplu… *de Sonia CHOQUETTE*

Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată…

de Karol K Truman

Suflet şi Spirit *de Edgar la* Vindecare spirituală şi nemurire *Patrick Drouot*

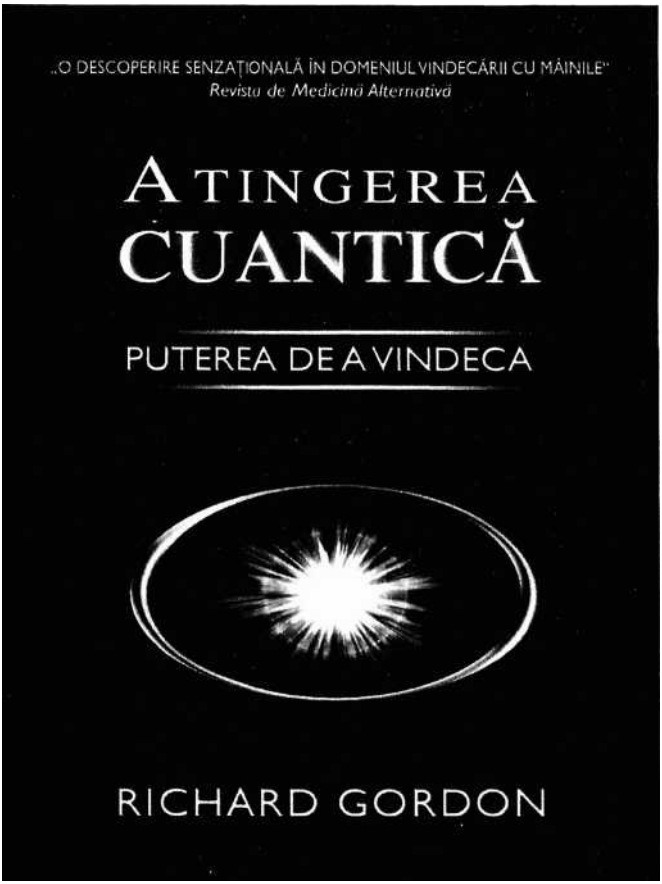
COLECŢIA VIAŢA DE DUPĂ MOARTE

Îmbrăţişată de lumină *de Petty J. Eadie*

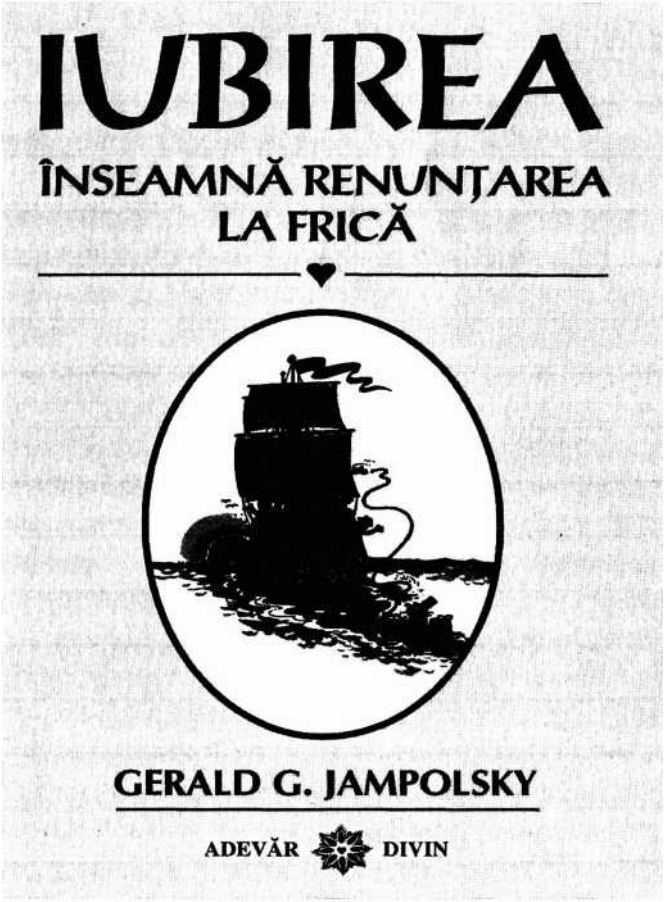
Mesaje de dincolo de moarte *James van Praagh*

Informaţiile de mai sus sunt raportate la luna octombrie 2009.

Editura ADEVĂR DIVIN vă recomandă următoarele lucrări premiate:



Atingerea Cuantică reprezintă o revoluţie majoră în domeniul vindecării cu mâinile. Ea nu reprezintă doar o descoperire extrem de profundă, ci şi o aptitudine esenţială pe care o avem cu toţii.



Iubirea înseamnă renunţarea la frică a inspirat milioane de cititori să se vindece singuri prin aplicarea mesajului extrem de simplu, dar şi profund, descris în carte.